

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Untuk melakukan latihan *passing* hendaknya latihan harus efektif dan efisien dalam meningkatkan kemampuan *passing* tersebut.
2. Latihan *passing* hendaknya menarik dan tidak membosankan untuk dilakukan oleh atlet futsal.
3. Saling mengerti dan memahami antara atlet dalam melakukan bentuk latihan tersebut maka atlet akan termotivasi untuk melakukan latihan dan tujuan latihan itu sendiri akan tercapai.
4. Dengan pengembangan bentuk variasi latihan *passing* dalam futsal akan bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan *passing* itu sendiri baik di sekolah maupun di klub futsal.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Supaya produk variasi latihan *passing* futsal untuk anak usia 15-16 tahun dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat.

- b. Sebelum disebarluaskan sebaiknya variasi latihan *passing* ini disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemasan, isi dan materi.
- c. Hasil pengembangan variasi latihan *passing* futsal dapat disebarluaskan pada klub futsal yang ada di Indonesia.
- d. Untuk memperkuat hasil penelitian agar variasi latihan *passing* futsal dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.