

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

V.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh variasi latihan *long passing* terhadap kemampuan *long passing* pada atlet usia 16-17 tahun *Club PSDL* Kabupaten Batubara tahun 2021.

V.2. Saran

Dari hasil penelitian ini adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian melihat pengaruh variasi latihan *long passing* terhadap kemampuan *long passing* sepakbola pada atlet usia 16-17 tahun di *Club PSDL* Batubara tahun 2021 diharapkan dapat memberikan pertimbangan antara lain:

1. Dalam upaya mengembangkan kemampuan atlet, kepada pelatih sepakbola *Club PSDL* agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.
2. Untuk peningkatan prestasi atlet sepakbola *Club PSDL*, agar pelatih membuat program latihan sesuai dengan kemampuan atlet.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan bentuk latihan dalam cabang olahraga sepakbola khususnya untuk peningkatan teknik sekaligus fisik pemain.