

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *passing* menggunakan kaki bagian dalam berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* anak usia 13–15 tahun di SSB Bintang Selecao tahun 2024. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai *Thitung* (0.0326) lebih kecil dari *Ttabel* (1.740), yang berarti hipotesis alternatif yang menyatakan adanya pengaruh signifikan diterima, sementara hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa latihan teknik dasar yang terfokus pada penggunaan kaki bagian dalam dalam *passing* memiliki efek positif yang jelas terhadap peningkatan keterampilan *passing* pemain muda.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk penelitian berikutnya, disarankan untuk menambahkan variasi latihan lain seperti menggunakan kaki bagian punggung atau luar untuk melihat apakah ada perbedaan signifikan dalam peningkatan kemampuan *passing* dengan teknik lainnya.
2. Penelitian selanjutnya dapat menguji pengaruh durasi dan intensitas latihan terhadap perkembangan kemampuan *passing*. Durasi latihan yang lebih panjang atau intensitas latihan yang lebih tinggi mungkin dapat mempercepat peningkatan keterampilan.
3. Penelitian selanjutnya dapat mengintegrasikan latihan teknik dasar lainnya, seperti kontrol bola, *dribbling*, dan tembakan, dalam satu program latihan yang komprehensif untuk melihat apakah ada pengaruh yang saling mendukung terhadap kemampuan *passing*.