

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Tidak Terdapat kontribusi yang signifikan latihan *medicine ball leg toss* terhadap hasil *long passing* pada atlet Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia tahun 2013.
2. Tidak terdapat kontribusi yang signifikan dari latihan *box jump* terhadap hasil *long passing* pada atlet Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia tahun 2013.
3. Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersamaan antara latihan *medicine ball leg toss* dan latihan *box jump* terhadap hasil *long passing* pada atlet Sekolah Sepakbola Sinar Pagi Bandar Setia tahun 2013.

## B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. Dalam upaya pengembangan kemampuan pemain kepada pelatih supaya memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan tujuan akhir dari latihan.
2. Untuk meningkatkan prestasi pemain pemula, untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada pelatih olahraga agar memberikan latihan *medicine ball leg toss* dan *box jump* kepada pemain untuk meningkatkan kemampuan pemain dalam *long passing* mungkin dengan cuaca yang berbeda.
4. Kepada para pembaca diharapkan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam permainan sepakbola agar bisa meningkatkan prestasi Indonesia di tingkat nasional maupun internasional.