

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah, bahwa adanya peningkatan kemampuan *passing* sepakbola pada atlet usia 12-13 tahun SSB PTP Wilayah I Sumatera Utara sebesar 20,26% secara individu dan 64,71% secara kelompok. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, melalui variasi latihan *passing* dapat meningkatkan kemampuan *passing* sepakbola pada atlet usia 12-13 tahun SSB PTP Wilayah I Sumatera Utara Tahun 2013.

#### B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan kepada atlet sepakbola SSB PTP Wilayah I Sumatera Utara agar melanjutkan latihan *passing* baik di SSB atau secara mandiri untuk lebih mengasah kemampuan *passing*.
2. Disarankan kepada pelatih dalam meningkatkan kemampuan *passing* agar memperhatikan variasi latihan yang sesuai dan efisien, seperti variasi latihan *passing*.
3. Kepada teman-teman mahasiswa FIK UNIMED yang akan melakukan penelitian agar menggunakan sampel yang lebih besar lagi, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang lebih baik.