

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Give And Go* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* bola pada *Siswa Usia 12-13 Tahun (Ssb) Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2013*.
2. Latihan *Passimaniacs* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* bola pada *Siswa Usia 12-13 Tahun (Ssb) Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2013*.
3. Latihan *Give And Go* dan latihan *Passimaniacs* memberikan pengaruh terhadap Peningkatan Kemampuan *Passing* bola pada *Siswa Usia 12-13 Tahun (Ssb) Jaharun B Muda Kecamatan Galang Kabupaten Deli Serdang Tahun 2013*.

#### B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan keterampilan Kemampuan *Passing* maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil keterampilan Kemampuan *Passing* yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Give And Go* dan latihan *Passimaniacs* dapat meningkatkan kemampuan *passing* bola, diharapkan

kepada pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

2. Untuk lebih memantapkan penelitian hasil penelitian ini, kepada pihak - pihak yang ingin melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru penjas di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.