

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesa ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *pass according to contact surface* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bola pada atlet sepakbola PATRIOT Medan Tahun 2014.
2. Latihan *wall passes* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *passing* bola pada atlet sepakbola PATRIOT Medan Tahun 2014.
3. Latihan *pass according to contact surface* tidak lebih besar pengaruhnya dari pada latihan *wall passes* terhadap peningkatan kemampuan *passing* bola pada atlet sepakbola PATRIOT Medan Tahun 2014.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kemampuan *passing* bola maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil kemampuan *passing* bola yaitu :

1. Kepada para pelatih sepakbola khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan *passing* atletnya.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga disekolah 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.

THE
Character Building
UNIVERSITY