

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *Passing Give and Go* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* pada Pemain Sepakbola SSB GUMARANG Usia 14-16 Tahun 2015.
2. Latihan Gerakan Lari *Overlap* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil *passing* pada Pemain Sepakbola SSB GUMARANG Usi 14-16 Tahun 2015.
3. Latihan *Passing Give and Go* tidak lebih signifikan daripada latihan Gerakan Lari *Overlap* terhadap hasil *passing* pada Pemain Sepakbola SSB GUMARANG Usia 14-16 Tahun 2015.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang dipeoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan hasil *passing* beriku ini dikemukakan beberapa hal yang menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil *passing* yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *Passing Give and Go* dan latihan Gerakan Lari *Overlap* dapat meningkatkan hasil *passing*, diharapkan kepada

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

2. Untuk 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 guru olahraga di sekolah sesudah melakukan latihan inti agar dibeikan bentuk latihan fisik dan diakhiri engan latihan pendinginan.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk lain selain latihan *Passing Give and Go* dan Gerakan Lari *Overlap* dalam perogram latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.