

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan *passing* dinamis terhadap akurasi *passing* pada sekolah sepakbola Kelet Jepara.
- 2) Ada pengaruh latihan *passing* mengenai target terhadap akurasi *passing* pada sekolah sepakbola Kelet Jepara.
- 3) Latihan *passing* dinamis lebih baik terhadap akurasi *passing* pada sekolah sepakbola Kelet Jepara daripada latihan *passing* mengenai target, dengan persentase peningkatan pada latihan *passing* dinamis 36,6% dan *passing* mengenai target sebesar 27,9%.

#### 5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa kemampuan akurasi *passing* dengan program latihan *passing* dinamis dan program latihan *passing* mengenai target keduanya mempunyai pengaruh terhadap hasil akurasi *passing*.

Implikasi yang diberikan bahwa dalam meningkatkan hasil akurasi *passing*, pelatih dapat menggunakan program latihan *passing* dinamis, sehingga hal tersebut menjadi dasar bagi pelatih untuk meningkatkan akurasi *passing*.

### 5.3 Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih untuk menerapkan metode latihan *passing* dinamis untuk meningkatkan akurasi *passing* siswa SSB Kelet Jepara U-13.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini dan agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi akurasi *passing* seperti kondisi tubuh dan keadaan tempat.

