

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini mengungkapkan bahwa latihan Kekuatan memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan Longg Passing pada Atlet sepak Bola club perwira . Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T hitung sebesar 2,75 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan  $dk = n-1 = 24-1 = 23$  pada tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05\%$  dengan T tabel 2,069. Dari hasil analisis data, ditemukan bahwa setelah melakukan latihan Kekuatan terjadi peningkatan yang signifikan dalam Longg Passing

#### **B. Saran saran**

Adapun beberapa saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk peneliti disarankan untuk melakukan penelitian jangka panjang guna mengamati perkembangan Latihan Kekuatan Agar Disaat Para atlet tendangan Longg Passing nya agar lebih akurat . Hal ini dapat memberikan gambaran lebih mendalam tentang dampak latihan dalam periode waktu yang berbeda.
2. Untuk Pelatih Sekolah Sepak Bola Perwira , sebaiknya memasukkan Latihan Kekuatan sebagai bagian rutin dari program latihan untuk meningkatkan Latihan Longg Passing .
3. Untuk Atlet Sekolah Sepak Bola Perwira disarankan untuk melakukan latihan Longg Passing secara konsisten dan terjadwal, guna memaksimalkan perkembangan keterampilan dribbling secara bertahap. Konsistensi latihan dapat membantu mencapai manfaat optimal dalam Longg Passing