

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, analisis data, serta pembahasan mengenai pengaruh latihan *wall pass* dan *push and run* terhadap akurasi passing pada pemain sepak bola, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *wall pass* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain Sepakbola Emas Jakarta Football Academy. Hasil pengujian juga menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,823 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 12, serta nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
2. Latihan *push and run* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi passing pemain Sepakbola Emas Jakarta Football Academy. Hasil pengujian juga menunjukkan nilai t hitung sebesar 8,823 dengan derajat kebebasan (df) sebesar 12, serta nilai signifikansi (Sig. (2-tailed)) sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *wall pass* dengan *push and run*. Hasil *uji independent sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi 0,015 ($< 0,05$), yang berarti kedua metode memiliki perbedaan

efektivitas. Latihan *push and run* terbukti memberikan peningkatan yang lebih tinggi dibandingkan dengan *wall pass* terhadap peningkatan akurasi passing pemain Sepakbola Emas Jakarta Football Academy.

B. Saran

Latihan *wall pass* dan *push and run* secara terprogram, sistematis, dan berkelanjutan dalam program latihan karena kedua metode tersebut terbukti dapat meningkatkan akurasi passing pemain sepak bola penulis menyarankan:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menerapkan latihan *wall pass* dan *push and run* secara terprogram sebagai bagian dari latihan teknik dasar.
2. Bagi pemain, disarankan mengikuti program latihan secara disiplin dan konsisten agar kemampuan passing terus berkembang serta dapat diterapkan secara efektif dalam pertandingan.
3. Bagi Sepakbola Emas Jakarta Football Academy, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan teknik dasar yang lebih variatif, efektif, dan sesuai dengan kebutuhan pemain.