

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut, terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *passing* aktif terhadap kemampuan *passing-control* pada ekstrakurikuler SMPN 44 Kota Bekasi, yakni dengan nilai t hitung sebesar sebesar 24,11. Hal ini berarti bahwa latihan *passing* aktif dapat meningkatkan keterampilan *passing* pemain ekstrakurikuler futsal SMPN 44 Kota Bekasi, jadi jika pemain futsal ingin ditingkatkan keterampilan *passing*nya maka harus dirancang program latihan *passing* aktif dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih futsal maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni futsal. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *passing* aktif memberikan pengaruh terhadap kemampuan *passing-control* pada ekstrakurikuler SMPN 44 Kota Bekasi.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *passing* aktif dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi permainan futsal yang sesungguhnya.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi futsalnya.
4. Menciptakan prestasi olahraga yang kompetitif agar siswa terbiasa dalam mempersiapkan dirinya mengejar prestasi olahraga secara sportif dan *fair play*.