

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *small sided games* berpengaruh kemampuan *passing* pada atlet Super Elja Futsal *Club* Purwokerto
2. Latihan yang di lakukan kelompok kontrol berpengaruh terhadap kemampuan *passing* pada atlet Super Elja Futsal *Club* Purwokerto
3. Terdapat perbandingan peningkatan antara kelompok *treatment* dan kelompok kontrol, dan dari analis data peningkatan kelompok *treatment* lebih meningkatkan dari pada kelompok kontrol

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Metode latihan menggunakan *small sided games* ini dapat di terapkan kedalam program latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing*.
2. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain dan pengembangan yang lebih baik terkait latihan yang dibuat peneliti.