

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan latihan teknik melalui pendekatan rangkaian latihan dalam meningkatkan keterampilan passing menggunakan kaki bagian dalam atlet Sekolah Sepakbola Imam Bonjol Padang U-13 ( $t_{hitung} = 2.02 > t_{tabel} 1,76$ ), menggunakan model latihan ini.

#### B. Saran

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan keterampilan *passing* pemain, diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih Sepakbola Imam Bonjol Padang U-13, disarankan untuk menggunakan latihan konvensional untuk peningkatan keterampilan *passing* pemain dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan
2. Bagi atlet, khususnya bagi Sepakbola Imam Bonjol Padang U-13 disarankan untuk melakukan model latihan dengan teratur dan kontinu untuk meningkatkan keterampilan *passing*, dan serius dan disiplin yang tinggi dalam melaksanakan proses latihan. Selanjutnya untuk menambah jam latihan mandiri diluar jam latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih.