

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan yang sudah di jabarkan pada bab sebelumnya, maka disimpulkan bahwa nilai rata-rata hasil *pres test* sebesar 4,8 dan setelah dilaksanakan latihan passing target yang sudah dijalankan oleh peneliti (*Post test*) menjadi sebesar 6,3. Maka dapat disimpulkan bahwa menggunakan latihan *passing* target terhadap akurasi *passing* bawah sepakbola ssb persikota u-12 mengalami peningkatan sebesar 31%.

5.2 Saran

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti yaitu :

1. Diharapkan untuk pelatih dapat menciptakan variasi latihan baru.
2. Diharapkan untuk pemain dapat mengikuti dengan sungguh-sungguh dan konsisten agar dapat meningkatkan hasil yang maksimal.
3. Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan acuan pada peneliti selanjutnya yang relevan dan sejalan.