

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Table 5.1. Data Hasil Tes Awal, Tes Akhir, dan Selisih.

No.	Tes Awal	Tes Akhir	Selisih
1.	1,4	2	0,6
2.	1,5	3,5	2
3.	5,25	3,13	2,12
4.	2,7	3,15	0,45
5.	2,55	3,2	0,65
6.	1,5	3	1,5
7.	2,8	3,2	0,4
8	2,1	2,4	0,3
9	1,43	2,2	0,77
10	1,3	1,45	0,15
11	1,5	2,12	0,62
Jumlah	24,03	29,35	9,56
Rataan	2,18	2,67	0,87
SB	1,16	0,66	
V	1,36	0,43	

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat selisih waktu penguasaan bola setiap pemain, yang berarti juga bahwa terdapat pengaruh latihan kombinasi *passing* terhadap dominasi *ball possession* dalam cabang olahraga sepak bola.

5.2. Saran

1. Bila hasil penelitian ternyata sebagai manadi harapkan, maka pelatih dan atlet akan dapat memanfaatkan metode latihan umpan kombinasi dalam upaya untuk meningkatkan prestasi para atlet.
2. Sebagai bahan informasi terhadap atlet, pelatih dan pembina yang belum mengetahui dan mengenal metode latihan menggunakan latihan umpan kombinasi.