

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, di peroleh nilai T-hitung sebesar 25,239 dan nilai T-tabel sebesar 1,71 dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini ada pengaruh latihan variasi *passing* terhadap ketepatan *passing* jarak pendek menggunakan kaki bagian dalam pada atlet SSB JTS Kota Jambi

5.2. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas para pemain sepakbola yang di luar latihan yang dapat mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Kurang memperhatikan para pemain sepakbola ketika melakukan latihan menggunakan target passing sepakbola, ada beberapa pemain yang melakukan gerakan-gerakan yang dicontohkan dengan asal-asalan dan kurang serius.
3. Banyak pemain yang tidak mengetahui beberapa gerakan-gerakan yang akan dilakukan.
4. Terdapat beberapa pemain yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan terjadinya hasil tes yang kurang maksimal.
5. Cuaca yang sering berubah-ubah secara drastis yang tidak bisa diprediksi, sehingga pada saat pelaksanaan tes dan latihan atau treatment belum maksimal.

6. Pelaksanaan latihan yang terkadang tidak tepat waktu dan kurang maksimal dikarenakan bagi sebagian pemain sepakbola masih membantu orang tua setelah pulang dari sekolah dikarenakan mayoritas dari pemain tersebut orang tua mereka bekerja sebagai petani dan sehingga terkadang menyesuaikan masing-masing pemain untuk memulai latihan atau treatment.

5.3. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, maka peneliti menyarankan:

1. Sebelum mengadakan penelitian sebaiknya peneliti mengecek kesiapan sampel, baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat menjelaskan materi yang akan dilakukan sebaiknya dijelaskan bahwa keseriusan dalam melaksanakan latihan menggunakan target passing sepakbola adalah penting sehingga saat melakukan latihan para pemain dapat melakukannya dengan serius.
3. Bagi para pemain sepakbola yang masih memiliki kemampuan passing yang rendah agar lebih giat dan rutin melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuannya serta prestasinya, karena olahraga sepakbola harus dilatih secara terus-menerus dan berkelanjutan.
4. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk para pemain sepakbola sehingga prestasinya dapat meningkat lebih baik
5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk

mempengaruhi prestasi pemain sepakbola dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan ketepatan passing sepakbola pemain tersebut.