

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan temuan dan pembahasan yang telah diuraikan pada Bab IV, maka didapatkan kesimpulan dan Saran sebagai berikut.

5.1 Kesimpulan

1. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan acak terhadap short pass.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan acak terhadap long pass.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan terpusat terhadap short pass.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan terpusat terhadap long pass.
5. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan acak dan terpusat terhadap passing short pass.
6. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan acak dan terpusat terhadap passing long pass.

5.2 Saran

Dari penelitian yang telah dilaksanakan ini, peneliti mengemukakan beberapa Saran yakni:

1. Untuk peneliti yang berminat melakukan penelitian selanjutnya direkomendasikan agar melakukan penelitian dengan menerapkan metode latihan acak dan terpusat di cabang olahraga lain.
2. Untuk para pelatih bisa menerapkan metode latihan acak dan terpusat agar atlet lebih berminat mengikuti latihan dan tidak membosankan untuk latihan.
3. Untuk para pelatih bisa memilih metode latihan yang baik yaitu diantaranya bisa menggunakan metode latihan acak maupun metode latihan terpusat agar latihan tidak membosankan untuk atlet.

Kurnia Sandy, 2024

PENGARUH LATIHAN ACAK DAN TERPUSAT TERHADAP KETERAMPILAN DASAR PASSING SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu