

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Keterampilan *Passing* dan Motivasi Berlatih adalah sebagai berikut:

1. Latihan *small sided games* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan *passing*.
2. Latihan *small sided games* berpengaruh secara signifikan terhadap motivasi berlatih.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih khususnya pelatih sepakbola hendaknya latihan *small sided games* ini diberikan kepada atletnya, guna meningkatkan keterampilan *passing* dan motivasi berlatih dalam permainan sepakbola.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian yang sejenis untuk dapat membandingkan metode latihan yang berbeda untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan motivasi berlatih agar diperoleh informasi yang semakin tepat terkait bentuk latihan yang paling efektif untuk meningkatkan keterampilan *passing* dan motivasi berlatih.
3. Dalam penelitian ini, penulis menyadari masih memiliki banyak kekurangan, oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya, hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini, agar penelitian ini dapat lebih baik kedepannya.