



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pelatihan *small sided games one touch pass* dan *small sided games two touch pass* terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam permt्यान sepakbola ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang tidak signifikan dari bentuk latihan *small sided games one touch pass* terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari bentuk latihan *small sided games two touch pass* terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola.
3. Terdapat perbedaan pengaruh antara metode latihan *small sided games one touch pass* dengan metode latihan *small sided games two touch pass*. Metode latihan *small sided games two touch pass* lebih berpengaruh terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping* dalam permainan sepakbola.

B. Saran

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

1. Bagi para pembina dan pelatih sepakbola agar menerapkan pelatihan *small sided gamestwo touch pass* di lingkungan pembinaan sepakbola usia muda guna meningkatkan keterampilan teknik *passing* dan *stopping*.
2. Untuk UKM sepakbola UPI, diharapkan hasil penelitian ini menjadi sumbangan ilmu pengetahuan yang akan bermanfaat bagi semua pihak dan menjadi referensi untuk meningkatkan keterampilan teknik *passing* dan *stopping*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.