

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Proses penelitian telah dilaksanakan, hasil analisis data dan juga pembahasan telah tertulis pada sebelumnya bahwa ada peningkatan kemampuan yang signifikan dalam tes *passing* kaki bagian dalam antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan berupa metode latihan *drill*. Hal tersebut dapat berdasarkan pada hasil analisis uji hipotesis  $0.035 < 0.05$  tabel dengan taraf signifikan 5%(0,05). Dengan kata lain metode *drill* dapat digunakan supaya dapat meningkatkan kemampuan *passing* kaki bagian dalam. Jadi hipotesis penelitian yang berbunyi metode *drill* dapat meningkatkan kemampuan *passing* kaki bagian dalam pada atlet sepak bola club Arema Manding dapat diterima.

#### B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dikemukakan saran-saran yang berkaitan dengan hasil penelitian ini, diantaranya :

1. Untuk pihak club Arema Manding dapat di jadikan salah satu pilihan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan *passing* kaki bagian dalam.

Bagi pelatih agar memperhatikan metode-metode dalam latihan agar hasil latihan dapat berefek baik bagi atlet-atlet binaannya.