

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Hasil penelitian tentang “Pengaruh Latihan *Passing* Dan *Control* Dengan Variasi Jarak Untuk Meningkatkan Teknik *Passing* Dan *Control* Tim Ekstrakurikuler Futsal MTs Miftahul Ihsan Errabu Bluto Sumeneptahun 2019” maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan variasi *control* dan *passing* yang dapat meningkatkan *control* dan *passing* tim futsal ekstrakurikuler MTs. Miftahul Ihsan Tahun 2019 yang berdasarkan hasil *pre test* dan *post test* uji-*t paired t-test* didapat nilai Sig. $0,000 < \text{nilai } \alpha 0,05$.
2. Banyaknya peningkatan penerapan latihan Variasi *control* dan *passing* tim futsal ekstrakurikuler MTs. Miftahul Ihsan tahun 2019 yakni sebesar 7,29 % dan rata-rata peningkatan pada setiap minggunya adalah 1,06%.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan di atas maka dapat dibuat sebuah saran untuk Pengaruh Latihan *Passing* Dan *Control* Dengan Variasi Jarak Untuk Meningkatkan Teknik *Passing* Dan *Control* Tim Ekstrakurikuler Futsal MTs Miftahul Ihsan Errabu Bluto Sumeneptahun 2019, Sesuai dengan hasil penelitian maka akan diberikan saran antara lain:

1. Para guru/pelatih ekstrakurikuler futsal dalam mengaplikasikan latihan *passing* dan *controlling* terlebih dahulu harus memahami karakter latihan dan program latihan yang harus diberikan. karena jika tidak sesuai dengan karakter latihan yang diinginkan serta program latihan yang tidak sesuai, atlet yang dilatih tidak akan mencapai target yang diinginkan.

2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan latihan *passing* dan *controlling* khususnya pada kegiatan ekstrakurikuler Futsal di MTs. Miftahul Ihsan Errabu Bluto Sumenep Tahun 2019 dengan populasi yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak.

