

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode umpan balik langsung terhadap ketepatan *long passing* pada siswa SSB Persigawa Selatan.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dengan menggunakan metode umpan balik tertunda terhadap ketepatan *long passing* pada siswa SSB Persigawa Selatan.
3. Metode umpan balik langsung lebih baik dibandingkan metode umpan balik tertunda untuk meningkatkan ketepatan *long passing* pada siswa SSB Persigawa Selatan.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka pada kesempatan ini peneliti ingin memberikan hasil saran sebagai berikut :

1. Bagi pelatih agar dalam melatih anak usia 13-14 tahun harus memberikan pemahaman yang jelas dan juga tegas, karena untuk mengatur usia pubertas sulit.

2. Bagi pelatih, guru olahraga dapat memberikan pedoman dan wawasan lebih jauh kepada guru dan pelatih sepakbola dalam meningkatkan kualitas hasil latihan sepakbola dengan kedua metode tersebut.
3. Bagi atlet dan siswa dapat meningkatkan pengetahuan dan teknik menendang *long passing* sepakbola.
4. Bagi masyarakat dan Pembina olahraga berguna untuk memandu bakat, minat dan kemampuan dalam permainan sepakbola dengan kedua metode tersebut.
5. Sebagai bahan evaluasi pelatih untuk meningkatkan ketepatan *long passing* sepakbola.
6. Untuk dijadikan parameter bagi pelatih untuk menyusun program latihan menendang *long passing* sepakbola.