

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Dengan hasil analisis data pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Pengaruh Latihan *Box Drill* Terhadap Peningkatan *Long Pass* Pada Permainan Sepak Bola Siswa Putra SMK Negeri 4 Gorontalo ” dapat diterima. Dalam hal ini semakin baik pelaksanaan latihan *Box Drill* yang diberikan pada siswa maka akan dapat memberikan dampak terhadap hasil peningkatan kemampuan siswa khususnya dalam olahraga sepak bola.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

Dalam rangka memacu kemampuan siswa dalam permainan sepak bola terutama dalam peningkatan *Long Pass*, maka sangat tepat jika digunakan bentuk latihan *Box Drii*. oleh karena itu diharapkan peran serta dan partisipasi dari pihak pemerintah untuk dapat memberikan dukungan fasilitas berupa sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan latihan.