

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa Latihan *El Rondo* dan *Wall Pass* berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan akurasi *passing* sepak bola pada atlet putra usia 13-14 tahun ssb harimau tapanuli tahun 2025.

5.2 Saran

Peneliti memberikan saran kepada pelatih dan atlet sesuai dengan hasil penelitian. Berikut saran dari peneliti:

1. **Untuk Pelatih:** Disarankan agar pelatih sepakbola rutin menerapkan variasi latihan seperti *El Rondo* dan *Wall Pass* dalam program latihan, karena metode ini terbukti efektif meningkatkan kualitas *passing* sekaligus membangun kerja sama tim sejak usia remaja.
2. **Untuk Atlet:** Atlet usia 14–15 tahun sebaiknya lebih disiplin dan konsisten mengikuti program latihan *El Rondo* dan *Wall Pass* serta berusaha memahami prinsip pergerakan tanpa bola agar keterampilan *passing* semakin optimal.
3. **Untuk Peneliti Selanjutnya:** Disarankan untuk meneliti pengaruh *El Rondo* dan *Wall Pass* pada aspek lain, seperti koordinasi tim atau penguasaan bola, serta melibatkan sampel yang lebih luas agar hasil penelitian lebih komprehensif.