

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa latihan triangle pass dan small sided games memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing atlet U-14–15 SSB Simba Junior tahun 2025. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji *paired sample t-test* yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata nilai pretest dan posttest, di mana skor posttest lebih tinggi secara signifikan dibandingkan skor pretest. Temuan ini menegaskan bahwa kedua metode latihan tersebut efektif dalam meningkatkan keterampilan passing atlet usia muda.

Secara teknis, latihan triangle pass berkontribusi dalam memperbaiki penguasaan teknik dasar passing, seperti kontrol bola, akurasi umpan, dan pemahaman ruang melalui pola latihan yang terstruktur. Sementara itu, latihan small sided games berperan dalam meningkatkan kemampuan passing dalam konteks permainan, khususnya pada aspek pengambilan keputusan, kecepatan bertindak, dan ketepatan umpan di bawah tekanan. Kombinasi kedua metode ini terbukti mampu menciptakan proses latihan yang tidak hanya efektif secara fisik dan teknis, tetapi juga kontekstual dengan situasi pertandingan.

Selain aspek teknis, hasil penelitian ini juga mengindikasikan bahwa faktor psikologis seperti mood dan motivasi atlet berperan dalam mendukung peningkatan kemampuan passing, meskipun tidak diukur secara langsung melalui instrumen khusus. Variasi latihan yang diberikan mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan, menantang, dan kompetitif sehingga mendorong keterlibatan aktif atlet selama program berlangsung. Dengan demikian, penelitian

ini memperkuat bukti empiris bahwa pendekatan latihan yang menggabungkan latihan teknik terstruktur dan permainan modifikasi efektif diterapkan pada pembinaan sepak bola usia dini.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa latihan triangle pass dan small sided games berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing atlet U-14–15 SSB Simba Junior, disarankan kepada pelatih untuk merancang program latihan yang mengombinasikan kedua metode tersebut secara terstruktur dan berkelanjutan. Latihan triangle pass dapat difokuskan pada tahap awal untuk memperkuat penguasaan teknik dasar, akurasi umpan, dan pemahaman pola permainan, sedangkan small sided games dapat diterapkan pada tahap lanjutan guna mengembangkan kemampuan passing dalam situasi permainan yang dinamis, kompetitif, dan menyerupai pertandingan sesungguhnya.

Selain aspek teknis, pelaksanaan program latihan juga perlu memperhatikan kondisi psikologis atlet, khususnya mood dan motivasi berlatih. Variasi metode latihan yang menggabungkan latihan teknik terstruktur dan permainan modifikasi terbukti mampu menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan menantang, sehingga mendorong keterlibatan aktif atlet selama proses latihan. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk mengelola intensitas dan variasi latihan secara tepat agar atlet tetap termotivasi, percaya diri, dan mampu menunjukkan performa passing yang optimal.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan memperluas cakupan variabel yang diteliti, seperti pengambilan keputusan, kerja sama tim, pemahaman taktik, serta faktor psikologis atlet yang

diukur menggunakan instrumen yang valid dan reliabel. Selain itu, penelitian lanjutan dapat memperpanjang durasi perlakuan, meningkatkan frekuensi latihan, serta mengontrol faktor eksternal seperti kehadiran atlet dan kondisi lingkungan latihan, sehingga hasil penelitian yang diperoleh menjadi lebih komprehensif dan memiliki tingkat generalisasi yang lebih kuat

