

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil pengembangan variasi Latihan *passing* pada atlet sepak bola di kabupaten Dairi yaitu: variasi *passing* 1, variasi *passing* 2, variasi *passing* 3, variasi *passing* 4, variasi *passing* 5, variasi *passing* 6, variasi *passing* 6, variasi *passing* 6, variasi *passing* 7, variasi *passing* 8, variasi *passing* 9, variasi *passing* 10, variasi *passing* 11, variasi *passing* 12, variasi *passing* 13, variasi *passing* 14, variasi *passing* 15, variasi *passing* 16, variasi *passing* 17, variasi *passing* 18, variasi *passing* 19, variasi *passing* 20. Hasil evaluasi terhadap desain model variasi latihan *passing* menunjukkan skor 92,50% (dosen sepak bola) dan 88,5% (Ahli Bahasa), yang mengindikasikan bahwa alat ini tergolong layak untuk diterapkan. Selanjutnya, dalam uji coba dengan kelompok besar, dicapai skor 94,5% (oleh Pelatih 1), 87% dari (Pelatih 2), dan 92,50% oleh (Pelatih 3), yang menunjukkan kategori sangat memuaskan. Dengan demikian, penilaian menyatakan bahwa pengembangan variasi latihan *passing* efektif dan dapat diterapkan.

Studi ini memiliki sejumlah batasan, termasuk jumlah dan karakteristik sampel yang tidak luas, serta variasi dalam kondisi lapangan. Selain itu, perbedaan dalam kemampuan dasar tiap pemain turut memengaruhi hasil, sementara model latihan ini lebih fokus pada aspek teknis dan belum mempertimbangkan elemen taktis maupun psikologis dalam permainan.

5.2 Saran

Adapun saran yang bias disampaikan berdasarkan hasil pengembangan variasi latihan *passing* adalah sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih SSB

- a) Pelatih perlu menekankan teknik dan taktik *passing* yang efektif, dan memastikan pemain memahami prinsip dasar *passing*.
- b) Pelatih bisa memanfaatkan teknologi, seperti analisis video, untuk membantu pemain dalam meningkatkan keterampilan *passing* mereka.
- c) Pelatih sebaiknya menyusun rencana latihan yang terorganisir dan sistematis untuk meningkatkan kemampuan *passing* pemain secara bertahap.

1. Bagi Atlet SSB

- a) Atlet perlu secara konsisten berlatih mengoper untuk mengembangkan keahlian mereka dan mempertahankan kemampuan yang telah dimiliki.
- b) Atlet harus fokus pada peningkatan aspek fisik mereka, termasuk kekuatan, kecepatan, dan daya tahan, agar kemampuan mengoper mereka semakin baik.
- c) Atlet perlu menganalisis kesalahan yang dilakukan dan memanfaatkan kesalahan tersebut sebagai peluang untuk memperbaiki kemampuan mengoper mereka.

3. Bagi Peneliti Lanjutan

- a) penelitian berikutnya bisa mengeksplorasi pengembangan metode latihan pada

teknik-teknik lain seperti tembakan, menggiring bola, sundulan, atau teknik lainnya.

b) model pengembangan di masa depan perlu mempertimbangkan elemen taktis (posisi lawan, tekanan permainan) dan aspek psikologis (konsentrasi, rasa percaya diri) agar latihan lebih mencerminkan situasi pertandingan yang sebenarnya.

c) penelitian mendatang sebaiknya melibatkan jumlah subjek yang lebih banyak dan bervariasi, termasuk dari berbagai kelompok umur, tingkat keterampilan (dari pemula hingga profesional), serta berbagai klub, agar hasilnya bisa lebih dianggap relevan secara umum.

