

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dapat diambil kesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *rondo soccer* terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14 – 15 tahun di SSB Bhineka tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepak bola anak usia 14 – 15 tahun di SSB Bhineka tahun 2024.
3. Latihan *rondo soccer* tidak lebih berpengaruh daripada latihan *passing triangle* terhadap akurasi *passing* sepakbola anak usia 14 – 15 tahun di SSB Bhineka tahun 2024.

5.2 Saran

1. Penerapan kedua metode latihan; disarankan agar pelatih di SSB Bhineka maupun akademi sepak bola lainnya menggunakan kombinasi latihan *rondo soccer* dan *passing triangle* dalam program latihan harian. *Rondo soccer* dapat membantu meningkatkan kecepatan pengambilan keputusan, sedangkan *passing triangle* membantu memperbaiki teknik *passing* yang lebih terstruktur.
2. Untuk menjaga motivasi dan menghindari kejenuhan, variasi latihan lain yang berfokus pada *passing* dan kontrol bola juga dapat dimasukkan ke dalam program latihan. Variasi tersebut bisa memberikan tantangan berbeda dan memperkaya pengalaman latihan para pemain.
3. Mengingat kedua metode latihan ini sangat efektif, meningkatkan durasi atau frekuensi latihan perminggu bisa memberikan dampak yang lebih optimal bagi perkembangan teknik *passing* pemain

4. Penting bagi pelatih untuk terus melakukan evaluasi berkala terhadap performa pemain melalui *tespretest* dan *posttest* agar kemajuan pemain dapat terpantau, serta untuk menyesuaikan program latihan dengan kebutuhan pemain.

