

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh observasi awal terhadap para atlet di SSB Siantar City, di mana ditemukan bahwa kemampuan teknik dasar *long passing* masih tergolong rendah dibandingkan dengan teknik dasar lainnya. Hal ini terlihat dari banyaknya umpan panjang yang tidak akurat, gagal sampai ke rekan satu tim, dan mudah direbut oleh lawan, baik dalam situasi dengan maupun tanpa tekanan. *long passing* merupakan keterampilan vital dalam sepak bola modern yang berfungsi untuk membuka ruang, mengatasi tekanan, dan menciptakan peluang gol. Latihan dalam penjagaan lawan dirancang untuk meningkatkan aspek pengambilan keputusan, kecepatan reaksi, dan kepercayaan diri dalam situasi tekanan yang menyerupai pertandingan. Sebaliknya, latihan tanpa penjagaan lawan difokuskan untuk mengoptimalkan akurasi, kekuatan, dan teknik dasar tubuh secara fundamental tanpa interupsi.

Untuk menguji hipotesis, penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pre-test Post-test*. Penelitian dilaksanakan di lapangan SSB Siantar City dari tanggal 3 Juni hingga 12 Juli 2025. Sampel penelitian adalah 18 orang atlet SSB Siantar City. Setelah melalui serangkaian pengujian statistik, hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan dari dua kelompok. Latihan *long passing* dalam penjagaan lawan menunjukkan pengaruh signifikan dengan nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($5,832 > 1,860$) dan hal yang sama juga ditunjukkan oleh latihan *long passing* tidak dalam penjagaan lawan

dengan nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($10,6 > 1,860$). Lebih lanjut, hasil uji hipotesis ketiga membuktikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua metode latihan tersebut, dengan perolehan nilai $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ ($2,307 > 2,120$). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun kedua latihan efektif, terdapat perbedaan tingkat efektivitas di antara keduanya dalam meningkatkan kemampuan *long passing* para atlet. Adapun keterbatasan dalam penelitian ini adalah keterbatasan subjek penelitian, kondisi lapangan dan fasilitas, serta variasi faktor individu

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menggunakan dua bentuk latihan yang berbeda, maka peneliti dalam hal ini memberikan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk meningkatkan performa *long passing*:

1. Bagi pelatih untuk memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk mengurangi kejenuhan atlet saat berlatih dan lebih memperhatikan bentuk-bentuk latihan yang sesuai dengan atlet.
2. Bagi peneliti yang berencana melakukan penelitian serupa, disarankan untuk menjalankan penelitian dengan judul yang sama, namun dengan kelompok dan sampel yang lebih banyak guna memperkuat temuan dari penelitian ini.