

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Pengembangan variasi latihan *passing* kaki bagian dalam berbasis *small-sided games* menghasilkan 20 desain produk dengan variasi yang berbeda-beda. Hasil uji validasi rancangan variasi latihan *passing* kaki bagian dalam berbasis *small-sided games* memperoleh skor 90,31% (akademisi sepak bola) dan 89,58% (ahli bahasa) dengan kategori layak digunakan. Selanjutnya, uji validasi dari para pelatih SSB memperoleh skor 91,87% (Pelatih 1), 88,75% (Pelatih 2) dan 92,18% (Pelatih 3) dengan kategori layak digunakan. Sehingga dapat disimpulkan 20 variasi latihan *passing* kaki bagian dalam berbasis *small-sided games* layak digunakan menjadi sebuah program latihan *passing* untuk anak usia 8-11 tahun.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil pengembangan variasi latihan *passing* kaki bagian dalam berbasis *small-sided games* sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih SSB

- a) Pelatih SSB disarankan untuk menerapkan variasi latihan *passing* kaki bagian dalam berbasis *small-sided games* dalam program latihan rutin.
- b) Pelatih diharapkan tidak hanya menekankan pada ketepatan teknik *passing*, tetapi juga mengembangkan aspek taktik, kerja sama tim, serta pengambilan keputusan pemain melalui variasi permainan dalam *small-sided games*.

- c) Pelatih disarankan untuk terus mengembangkan bentuk-bentuk latihan baru agar kemampuan *passing* kaki bagian dalam pemain dapat meningkat secara berkelanjutan.

2. Bagi Peneliti Lanjutan

- a) Penelitian selanjutnya dapat melakukan pengembangan model latihan pada teknik lain seperti *shooting*, *dribbling*, *heading* atau lainnya.
- b) Model pengembangan ke depan perlu memasukkan tingkat keefektifan produk dengan melakukan ujicoba produk kepada para atlet guna memperkuat kelayakan model yang dikembangkan.
- c) Penelitian selanjutnya dapat membuat rancangan model latihan sepak bola dengan bantuan teknologi yang lebih modern seperti desain AI agar bentuk gambar lebih menarik dan inovatif.