

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka pada bab ini dapat disajikan beberapa kesimpulan dan saran.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa terdapat pengaruh latihan teknik *Passing* melalui pendekatan rangkaian latihan dalam meningkatkan keterampilan *Passing* pada atlet SSB Bintang Muda usia 15-16 tahun Muara Bulian Batang Hari Jambi, dengan nilai $t_{hitung} = 9,93 > t_{tabel (n-1)} = 2,13$. Hal ini juga terlihat dari nilai rata-rata *Pretest* dan *Posttest* keterampilan *Passing*, dimana nilai *Posttest* = 10,25 > *Pretest* = 8,69, dan selisih rata-rata keduanya adalah 1,56. Dengan kata lain, pendekatan rangkaian latihan dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan keterampilan *Passing* pada atlet SSB Bintang Muda usia 15-16 tahun Muara Bulian Batang Hari Jambi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka saran yang dapat peneliti berikan sebagai berikut:

1. Atlet SSB Bintang Muda usia 15-16 tahun Muara Bulian Batang Hari Jambi, disarankan untuk lebih serius dan fokus dalam meningkatkan keterampilan *Passing* dalam sepak bola, dengan cara menerapkan pendekatan rangkaian latihan secara terprogram, berkesinambungan, dan sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan.

2. Pelatih SSB Bintang Muda usia 15-16 tahun Muara Bulian Batang Hari Jambi, disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang pendekatan-pendekatan latihan yang tepat sesuai dengan program yang ingin dicapai, khususnya untuk meningkatkan keterampilan *Passing* dalam sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal S. *Buku Panduan Tes Keterampilan Teknik Sepak Bola*.
- Akhbar, M. T. (2017). Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Explosive Power Otot Tungkai terhadap Akurasi Shooting Atlet Sepakbola SMA N 3 Bengkulu Selatan. *Jurnal Pendidikan Rokania*. Vol. 2 (1). 66-78.
- Alnedral. (2015). *Strategi Pembelajaran PJOK*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman & Agus, A. (2008). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press.
- Darma, Ramdani. 2021. *Peningkatan Kemampuan Teknik Dasar Passing Permainan Sepakbola melalui Metode Student Team Achievement Division (STAD) di Kelas X SMA Negeri 1 Batu Hampar Kabupaten Rokan Hilir*. Skripsi. Universitas Islam Riau: Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan.
- Dinata, M. (2007). *Dasar-Dasar Mengajar Sepakbola*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Jankovic, A., dkk. (2010). Analysis of Passes of Serbian Football (soccer) Team in Qualifying for the World Cup 2010. *Proceedings of the Faculty of Physical Education, University of Banja Luka*. Vol. 2, p235 10p
- Kadir. (2015). *Statistika Terapan, Konsep, Contoh dan Analisis Data dengan Program SPSS/Lisrel dalam Penelitian*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Lutan, R. (2002). *Menuju Sehat dan Bugar*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Pratama, A.P., dkk. (2018). Sumbangan Koordinasi Mata-Kaki, Kelincahan, Keseimbangan Dinamis, dan Fleksibilitas Togok terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Sportif*. Vol. 4 (1).15-27.
- Pujianto, D., Sutisyana, A., & Arwin, A. (2020). Pengembangan Model Latihan Sasaran Berbasis Permainan untuk Meningkatkan Kemampuan Passing Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(1), 67-73.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.

- Ridlo, A. F., & Saifulloh, I. (2018). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Game terhadap Kemampuan Passing-Stopping Permainan Sepakbola Siswa SSB Beringin Pratama. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 116-121.
- Scheunemann, T. S., dkk. (2012). *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: CV AIFABETA.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syafruddin. (2017). *Perangkat Pembelajaran Ilmu Melatih Dasar*. Padang: FIK UNP.
- Syamsudar, B. (2019). Pengaruh Modifikasi Permainan terhadap Passing Sepak Bola dalam Ekstrakurikuler di SD Negeri Cibarengkok. *In Seminar Nasional Olahraga. Vol. 1 (1)*.
- Wardana, C. R., dkk. (2018). Pengaruh Latihan Small-Sided Games terhadap Keterampilan Passing, Controlling dan Shooting Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Negeri 1 Tegalsari Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Kejaora: Kesehatan Jasmani dan Olahraga. Vol. 3 (2). 194-201*.
- Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Wiradarma, I. P. B., dkk. (2016). Hubungan Motor Ability dengan Kecepatan Menggiring Bola pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD SMP Negeri Satap 1 Lingsar. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Vol. 3 (1). 385-392*.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.