

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Rondo terhadap keterampilan passing sepakbola” dapat disimpulkan sebagai berikut: Latihan Rondo dapat diterapkan dalam latihan Sepakbola guna meningkatkan keterampilan passing dengan waktu latihan singkat, karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode latihan Rondo terhadap peningkatan akurasi passing pemain sepakbola dengan hasil signifikan antara pre-test-post-test didalam variable keterampilan passing dengan Latihan Rondo

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga.

- 1) Bagi pelaku olahraga sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan di bidang metode latihan Rondo untuk meningkatkan passing, kemudian sebagai acuan untuk dapat digunakan dalam latihan Rondo.
- 2) Bagi para pelatih memberi pengetahuan tambahan dalam membuat program latihan, kemudian sebagai acuan dalam memvariasi latihan dan yang terakhir dalam proses latihan bisa memberikan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan passing guna meraih prestasi yang baik dengan menggunakan latihan Rondo.

5.3 Saran

- 1) Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan metode latihan yang tepat digunakan dalam meningkatkan teknik passing khususnya dalam meningkatkan keterampilan passing dengan menggunakan latihan rondo, karena berdasarkan temuan peneliti latihan rondo berpengaruh signifikan terhadap keterampilan sepakbola.

2) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek Teknik passing khususnya keterampilan passing penulis menyarankan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi keterampilan passing pemain sepakbola.

3) Bagi peneliti, berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, kemudian dipraktikkan agar dapat bermanfaat. Kemudian diharapkan dapat menambah jumlah variable karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.