

BAB V

SIMPULAN , IMPLIKASI,REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan dan juga analisis data penulis dapat menyimpulkan bahwa ketiga metode latihan *Massed Practice*, *Distributed Practice*, dan Metode Gabungan secara signifikan meningkatkan ketepatan terhadap tendangan long pass pada atlet sepak bola putri Goal aksis Women, Sebagai berikut:

1. Terdapat peningkatan yang signifikan penggunaan metode *Massed Practice* Terhadap Ketepatan Tendangan Long Pass Cabang Olahraga Sepakbola.
2. Terdapat peningkatan yang signifikan penggunaan metode *Distributed Practice* Terhadap Ketepatan Tendangan Long Pass Cabang Olahraga Sepakbola.
3. Terdapat peningkatan yang signifikan penggunaan metode Gabungan Terhadap Ketepatan Tendangan Long Pass Cabang Olahraga Sepakbola.
4. Tidak Terdapat Perbedaan Pengaruh yang Signifikan antara penggunaan Metode *Massed Practice*, *Distributed Practice* dan Metode Gabungan terhadap Ketepatan Tendangan Long Pass cabang Olahraga Sepakbola.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Massed Practice*, *Distributed Practice*, dan Metode Gabungan memiliki efektivitas yang sama dalam meningkatkan ketepatan tendangan long pass. Perbedaan yang terjadi antar kelompok kemungkinan besar dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengalaman atlet, durasi latihan, kondisi fisik, atau faktor eksternal lainnya.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Massed Practice, Distributed Practice, dan Metode Gabungan sama-sama efektif dalam meningkatkan ketepatan tendangan long pass pada atlet sepak bola putri, sehingga dapat memilih metode latihan yang paling sesuai dengan kondisi dan kebutuhan tim tanpa khawatir akan adanya perbedaan signifikan dalam hasil latihan. Selain itu, karena tidak ada satu metode yang secara statistik lebih unggul, peneliti selanjutnya dapat menyesuaikan program latihan berdasarkan karakteristik individu pemain, seperti daya tahan fisik, tingkat konsentrasi, dan pengalaman bermain.

Pada penelitian ini adalah pentingnya mempertimbangkan faktor-faktor eksternal yang mungkin memengaruhi efektivitas latihan, seperti durasi latihan, intensitas latihan, motivasi atlet, serta kondisi fisik dan mental pemain. Oleh karena itu, dalam penerapan program latihan, peneliti atau pelatih sebaiknya tidak hanya berfokus pada metode latihan itu sendiri, tetapi juga pada faktor-faktor lain yang dapat mendukung peningkatan performa atlet secara optimal. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar guna melihat lebih jauh dampak dari masing-masing metode latihan. Selain itu, menggabungkan latihan fisik dengan pendekatan kognitif atau strategi permainan juga dapat menjadi fokus penelitian lanjutan untuk meningkatkan efektivitas pelatihan secara keseluruhan.

5.3 Rekomendasi

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi ketepatan tendangan long pass, seperti tingkat pengalaman atlet, usia, motivasi, kondisi fisik, serta aspek psikologis. Selain itu, studi komparatif yang lebih mendalam mengenai durasi dan intensitas latihan pada masing-masing metode juga dapat memberikan wawasan tambahan terkait efektivitas jangka panjang. Disarankan juga untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan beragam guna meningkatkan generalisasi hasil penelitian. Penambahan variabel performa lain seperti akurasi tendangan jarak jauh, kontrol bola, dan kecepatan pengambilan keputusan juga

dapat memperkaya kontribusi terhadap pengembangan metode latihan yang lebih komprehensif.

Sedangkan untuk pelatih sepak bola disarankan untuk mengimplementasikan metode latihan Massed Practice, Distributed Practice, dan Metode Gabungan secara fleksibel, dengan menyesuaikan metode terhadap kebutuhan dan karakteristik masing-masing atlet. Karena ketiganya terbukti efektif, variasi dalam penerapan metode latihan dapat membantu mengurangi kejenuhan sekaligus meningkatkan motivasi latihan. Pelatih juga perlu mengevaluasi secara berkala perkembangan atlet melalui tes ketepatan tendangan, serta memperhatikan faktor-faktor penunjang lain seperti pemulihan, asupan nutrisi, dan keseimbangan beban latihan untuk menghindari kelelahan. Integrasi pendekatan individual dalam perencanaan latihan dapat meningkatkan efektivitas program dan membantu mencapai performa optimal atlet.