

BAB V

SIMPULAN DAN REKOMEDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Passing* Menggunakan *Ankle Weight* Dengan Metode Latihan *Rondo* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Passing* Pemain Futsal” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *rondo passing* menggunakan beban latihan *ankle weight* terhadap peningkatan ketepatan *passing* pemain futsal SMA 1 Margaasih. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil signifikansi *Paired Sample T Test* yaitu 0.000 dengan probabilitas dan signifikansi lebih kecil yang diharapkan (<0.05).

5.2. Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa rekomendasi yang bisa dijadikan sebagai masukan atau referensi untuk penelitian selanjutnya, adapun rekomendasi yang peneliti berikan adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Para pelatih dapat menerapkan bentuk latihan *passing* dengan menggunakan beban latihan *ankle weight* dalam metode latihan *rondo* guna meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal.
- 5.3.2 Penelitian selanjutnya, peneliti dapat melakukan penelitian untuk mengetahui berapa banyak jumlah *passing* akurat dan *passing error* selama pertandingan berlangsung.
- 5.3.3 Penelitian selanjutnya, peneliti bisa lebih melihat faktor-faktor lain yang bisa meningkatkan ketepatan *passing* pemain futsal, salah satu faktor yang bisa menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya seperti karakteristik sampel yang mungkin bisa berubah seperti diterapkannya pada pemain atau atlet amatir dan sampel yang berjenis kelamin perempuan.