

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ketepatan *long passing* pemain sepakbola SSB IPPKM Kabupaten Kerinci yang berkategori sangat baik sebanyak 4 orang dengan persentase 20%, berkategori cukup sebanyak 8 orang dengan presentase 40% dan berkategori kurang sebanyak 8 orang dengan persentase 40%. Berdasarkan hasil penelitian diatas sedikitnya pemain yang masuk dalam kategori sangat baik dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : faktor pribadi, faktor psikologis, dan faktor lingkungan. tidak adanya yang masuk dalam kategori baik dikarenakan Dipengaruhi oleh bebrapa faktor yaitu : faktor proses latihan, faktor teknik, dan faktor pribadi. Pemain yang masuk dalam kategori cukup dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : faktor proses latihan, faktor teknik, dan faktor lingkungan. Pemain yang masuk dalam kategori kurang dikarenakan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu : faktor proses latihan, faktor teknik, faktor lingkungan, dan faktor psikologis

5.2 Implikasi

Data hasil penelitian ini mempunyai implikasi yang praktis bagi para pelaku olahraga terutama untuk pelatih dan pemain/atlet.

1. Bagi pelatih, tempat sarana evaluasi dan bisa digunakan untuk memotivasi atletnya untuk lebih meningkatkan keseriusan dalam menjalani latihan agar mendapatkan hasil yang maksimal. Selain itu pelatih juga bisa mengetahui prosedur dari pengambilan tes *long passing* dengan menggunakan instrumen Bobby Charlton.

2. Bagi pemain, dapat mengetahui letak kekurangannya agar pemain dapat memperbaiki dengan latihan lebih serius agar bisa mendapatkan hasil yang maksimal. Pemain juga dapat mengetahui data yang diperoleh dari tes *long passing* dan dapat digunakan sebagai tolok ukur kemampuannya.

5.3. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet, hendaknya bersungguh-sungguh dalam mengikuti proses latihan. Terutama materi dan praktek tentang *long passing* dan kondisi fisik apabila tehnik tersebut dapat dikuasai akan memberikan hal positif berupa peningkatan ketepatan *long passing* bagi atlet. Dalam melakukan tendangan *long passing* pada saat pertandingan dipengaruhi tiga faktor yaitu teknik, fisik, dan mental. Ketiganya saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan. Apabila salah satunya diabaikan maka ketepatan *passing long passing* akan terpengaruh.
2. Bagi pelatih, diharapkan pelatih dapat meningkatkan kreativitas dalam merancang program latihan *long passing* dengan menggunakan metode latihan yang bervariasi, seperti latihan *long passing* dengan target, latihan *long passing* dengan gerakan dinamis, dan latihan *long passing* dengan tekanan lawan, sehingga atlet dapat lebih termotivasi dan mudah mencerna program latihan yang diberikan, serta mencapai tujuan latihan secara maksimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambah unsur-unsur lain seperti subjek penelitian dan menambah unsur

teknik *long passing* dalam kemampuan atlet untuk lebih menyempurnakan hasil penelitian ini.