

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan terhadap pemain SSB Putra Bouyant Montesari usia U-13 sampai U-15, kesimpulan penelitian ini adalah:

1. Pengaruh Signifikan Latihan Rondo:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari Latihan Rondo terhadap peningkatan keterampilan *passing* pemain SSB Putra Bouyant Montessori Kupang. Kesimpulan ini didukung oleh hasil Uji t Berpasangan (*Paired Sample T-Test*). Nilai signifikansi (*Sig. 2-tailed*) yang diperoleh adalah 0,000. Karena nilai $0,000 < 0,05$, maka Hipotesis Alternatif H_1 diterima dan Hipotesis H_0 ditolak.

2. Peningkatan Keterampilan *Passing*:

Secara deskriptif, terjadi peningkatan rata-rata skor keterampilan *passing* setelah intervensi Latihan Rondo. Skor rata-rata *Pre-test* (sebelum perlakuan) adalah 48,30 setelah diberikan perlakuan Skor rata-rata *Posttest* (setelah 16 kali pertemuan) meningkat menjadi 66,93. Selisih rata-rata peningkatan adalah 18,63 poin, dan semua 30 subjek penelitian menunjukkan kenaikan skor dengan presentase 39%. Hal ini terbukti bahwa Latihan Rondo efektif dalam meningkatkan aspek-aspek *passing* seperti akurasi di bawah tekanan, kecepatan pengambilan keputusan (*quick decision making*), dan integrasi teknik-taktik permainan.

B. SARAN

1. Bagi Pelatih dan Sekolah Sepak Bola (SSB) Bouyant Mountessori

Kupang

- a. Integrasi Program Latihan Rondo: Latihan Rondo disarankan untuk dijadikan salah satu metode latihan utama dan terprogram

secara berkelanjutan dalam kurikulum pembinaan usia dini, khususnya untuk meningkatkan keterampilan *passing*.

- b. Variasi Latihan: Pelatih dapat memanfaatkan berbagai variasi format Rondo yang digunakan dalam penelitian ini untuk menjaga intensitas, fokus, dan mencegah kejenuhan pemain.
- c. Fokus Kognitif dan Taktis: Latihan Rondo harus ditekankan bukan hanya sebagai latihan teknik, tetapi juga sebagai alat untuk melatih pengambilan keputusan cepat dan visi bermain di bawah tekanan, yang merupakan aspek krusial dalam permainan sesungguhnya.

2. Bagi Akademisi dan Peneliti Selanjutnya

- a. Pengembangan Instrumen *Passing*: Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan untuk menguji validitas dan reliabilitas instrumen *passing* yang digunakan dalam konteks SSB di wilayah lain, atau mengembangkan instrumen yang lebih spesifik mengukur pengambilan keputusan dan kecepatan *passing*.
- b. Perbandingan Metode: Peneliti berikutnya dapat membandingkan efektivitas Latihan Rondo dengan metode *Small Sided Games* (SSG) lainnya, atau dengan metode latihan *passing* tradisional (*drill* statis), untuk mengetahui metode mana yang paling optimal bagi pemain usia dini.
- c. Aspek Lain: Penelitian lebih lanjut dapat menguji pengaruh Latihan Rondo terhadap keterampilan dasar sepak bola lainnya selain *passing*, seperti *first touch*, *ball possession*, atau kemampuan merebut bola (*pressure*).