

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan wall pass dan back pass memberikan peningkatan terhadap kemampuan passing jarak pendek pada pemain SSB Talenta Aceh usia 15–16 tahun, yang terlihat dari peningkatan rata-rata nilai pretest sebesar 5,3 menjadi 8,55 pada posttest. Namun, berdasarkan hasil uji regresi linier sederhana, pengaruh latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan passing hanya sebesar 14,9%, sedangkan 85,1% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Selain itu, hasil uji t menunjukkan bahwa nilai t-hitung sebesar  $1,978 > t\text{-tabel}$  sebesar 1,734, sehingga hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima. Ini berarti bahwa secara statistik, latihan wall pass dan back pass memberi pengaruh signifikan terhadap peningkatan passing jarak pendek dalam penelitian ini.

#### **5.2 Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diajukan:

- **Pelatih**

Disarankan agar pelatih meninjau kembali metode, intensitas, dan frekuensi latihan wall pass dan back pass yang digunakan. Latihan perlu diberikan secara lebih terstruktur, progresif, dan disesuaikan dengan kebutuhan teknis pemain. Latihan dapat dikombinasikan dengan situasi permainan nyata agar transfer keterampilan lebih optimal.

- **Untuk Pemain**

Pemain dianjurkan untuk melatih keterampilan passing secara mandiri di luar sesi latihan resmi, serta memperhatikan aspek pendukung seperti kebugaran fisik, fokus mental, dan istirahat yang cukup.

- **Untuk peneliti selanjutnya.**

Disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih lama, dan melibatkan kontrol terhadap variabel lain seperti motivasi, gizi, dan faktor psikologis. Penambahan alat bantu analisis video dan biomekanika juga akan memberikan data yang lebih mendalam.