

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dapat disimpulkan bahwa model latihan *moving circle passing* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 234 Jakarta. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik *Mann-Whitney* yang menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, yang mengindikasikan adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok perlakuan dan kelompok pembandingan. Dengan demikian, penerapan model latihan *moving circle passing* terbukti efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 234 Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan temuan penelitian yang diperoleh, penulis menyampaikan beberapa saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan bagi berbagai pihak. Model latihan *moving circle passing* disarankan untuk diterapkan dan dikembangkan dalam program latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 234 Jakarta sebagai alternatif latihan yang efektif dalam meningkatkan akurasi *passing*. Pelatih diharapkan dapat mengintegrasikan model latihan ini secara terstruktur dengan menyesuaikan intensitas, durasi, dan tingkat kesulitan latihan sesuai dengan usia, kemampuan, serta kondisi fisik siswa, serta mengombinasikannya dengan

unsur pengambilan keputusan dan situasi permainan agar hasil latihan lebih aplikatif.

Siswa ekstrakurikuler futsal diharapkan dapat mengikuti program latihan dengan disiplin dan konsisten serta memperhatikan pelaksanaan teknik dasar passing yang benar, seperti posisi badan, kaki tumpu, dan arah pandangan. Penerapan hasil latihan ke dalam situasi permainan, baik saat latihan maupun pertandingan, juga dianjurkan agar kemampuan kerja sama tim dan performa bermain dapat meningkat secara optimal.

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap pengembangan kegiatan ekstrakurikuler futsal melalui penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai serta mendukung peningkatan kompetensi pelatih, sehingga proses pembinaan olahraga dapat berjalan secara berkelanjutan dan terarah. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan melibatkan variabel lain, durasi latihan yang berbeda, metode penelitian yang bervariasi, serta karakteristik sampel yang lebih luas, sehingga efektivitas model latihan moving circle passing terhadap keterampilan futsal dapat dikaji secara lebih mendalam dan komprehensif.