

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Model latihan *small-sided games* lebih efektif dan efisien untuk dilakukan siswa SSB dan dapat meningkatkan pemahaman bermain pada siswa SSB.
2. Dengan Model latihan yang sederhana, menarik atau tidak membosankan yang mengandung unsur bermain akan menimbulkan semangat dan kesenangan sehingga siswa di sekolah sepakbola akan bersungguh-sungguh dan termotivasi untuk melakukan latihan serta mencapai tujuan latihan itu sendiri.
3. Dengan pengembangan model latihan *small-sided games* dalam sepakbola akan bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kemampuan bermain sepakbola baik di sekolah sepakbola, klub dan sekolah formal.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa:

- a. Agar produk model latihan *small-sided games* sepakbola dapat digunakan oleh para pelatih, serta seluruh masyarakat sepakbola,

sebaiknya dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang lebih luas.

- b. Untuk subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub sepakbola yang digunakan sebagai kelompok ujicoba.
- c. Sebelum disebarluaskan sebaiknya model latihan *small-sided games* sepakbola disusun kembali untuk menjadi lebih baik, meliputi kemas, isi dan materi.
- d. Untuk memperkuat hasil penelitian maka harus dibuat model latihan *small-sided games* sepakbola yang dikembangkan dengan bentuk penelitian yang lain pada sampel yang lebih luas.
- e. Hasil pengembangan model latihan *small-sided games* sepakbola dapat disebarluaskan pada klub sepakbola, sekolah sepakbola dan juga sekolah yang ada di Indonesia.
- f. Kepada peneliti berikutnya model bentuk latihan *small-sided games* yang sudah dibakukan serta diuji cobakan, hendaknya jugak dapat menyelesaikan persoalan-persoalan yang ada di sekolah sepakbola yang bersangkutan.