

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah melihat hasil dari Uji yang dilakukan, peneliti dapat mengetahui dan menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *small sides games* terhadap peningkatan *Ball Possession* pada SSB Garda Tamiang Usia 14-15 Tahun.

5.2 Saran

Sebagai peneliti yang sudah menjalankan penelitian di SSB Garda Tamiang ini adanya saran yang diberikan sebagai berikut:

1. Latihan *small sides games* dapat meningkatkan *ball possession* Tim dan atlet, di harapkan dapat dilanjutkan sesuai dengan bentuk latihan yang ada dari pihak Pelatih itu sendiri.
2. Memberikan Bentuk latihan yang tidak monoton dan juga kaku kepada para atlet agar mengurangi tingkat stress yang sangat mempengaruhi mental pemain dalam bertanding
3. Pelatih harus mempertimbangkan metode latihan tambahan selain permainan sisi kecil dalam program latihan yang dirancang untuk mencapai tujuan latihan.