

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dibahas sebelumnya, maka peneliti dapat menyimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberikan latihan *Small-Sided Games* dan kelompok kontrol yang menggunakan latihan konvensional. Hal ini dibuktikan melalui analisis *gain score* yang menunjukkan selisih peningkatan sebesar 7,07 poin, dengan rata-rata *gain score* kelompok eksperimen 15,53 dan kelompok kontrol 8,46.
2. Hasil uji hipotesis menggunakan *Independent Samples T-Test* pada data *gain score* memperoleh nilai $t_{hitung} = 2,484$ dengan $df = 28$ dan nilai signifikansi $0,019 < 0,05$. Karena $t_{hitung} > t_{tabel} (2,484 > 2,048)$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima. Dengan demikian, latihan *Small-Sided Games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan akurasi *passing* mendatar.
3. Berdasarkan kriteria keberhasilan *treatment*, program latihan *Small-Sided Games* dinyatakan berhasil karena memenuhi kedua indikator, yaitu: (1) signifikansi statistik ($p < 0,05$), dan (2) pencapaian praktis dimana 93,33% siswa kelompok eksperimen telah mencapai atau melampaui Kriteria Ketercapaian Minimal.
4. Secara praktis, latihan *Small-Sided Games* terbukti lebih efektif dalam meningkatkan akurasi *passing* mendatar siswa dibandingkan latihan

konvensional, karena memberikan pengalaman belajar dalam konteks permainan yang lebih menantang, intens, dan mirip dengan kondisi pertandingan sesungguhnya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan, peneliti menyampaikan beberapa saran yang ditujukan kepada pihak-pihak terkait, sebagai berikut:

5. Bagi pembaca hasil penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah berupa informasi tambahan mengenai efektivitas latihan *Small-Sided Games* dalam meningkatkan keterampilan akurasi *passing* sepak bola. Pembaca diharapkan dapat menjadikan temuan ini sebagai referensi akademis maupun praktis dalam bidang kepelatihan dan pembelajaran olahraga.

6. Bagi pihak sekolah tempat penelitian

Pihak sekolah, khususnya guru Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan, disarankan untuk mempertimbangkan penerapan metode latihan *Small-Sided Games* sebagai alternatif strategi pembelajaran dalam upaya meningkatkan keterampilan dasar permainan sepak bola siswa, khususnya pada aspek akurasi *passing* mendatar.

7. Bagi peneliti lanjutan

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan variabel penelitian, jumlah sampel, maupun konteks penerapan, sehingga dapat

menghasilkan temuan yang lebih komprehensif dan memperkuat generalisasi efektivitas latihan *Small-Sided Games* dalam meningkatkan keterampilan sepak bola.

