

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *small sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola pada siswa usia 14 -16 tahun Sekolah Sepakbola *Perfect Unimed*. Apabila dilihat dari hasil penelitian didapatkan bahwa ada peningkatan yang signifikan teknik dasar sepakbola berdasarkan *passing* dan *dribbling* dengan menggunakan latihan *small sided games* (SSG) pada siswa usia 14 – 16 tahun Sekolah Sepakbola *Perfect Unimed* dengan hasil uji-t berpasangan antara data *pre-test* dengan *post-test* diperoleh nilai *significancy* sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dari hasil kemampuan *passing* diperoleh data pretest memiliki rerata 5,00, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 6,55. Besarnya peningkatan ketepatan passing tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,55, dengan kenaikan persentase sebesar 31%. Dari hasil kemampuan *dribbling* diperoleh data pretest memiliki rerata 5,00, selanjutnya pada saat posttest rerata mencapai 6,55. Besarnya peningkatan keterampilan *dribbling* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 1,58 dengan kenaikan persentase sebesar 33,26%.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian adalah sebagai berikut :

5.2.1 Secara Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian dan uji statistic menunjukkan bahwa latihan *small sided games* terdapat pengaruh signifikan terhadap keterampilan dasar sepakbola. Hal ini memberikan petunjuk bahwa untuk meningkatkan keterampilan dasar sepakbola lebih efektif menggunakan latihan *passing*, karena berdasarkan hasil penelitian penerapan latihan *small sided games* lebih baik dalam meningkatkan keterampilan dasar sepakbola.

5.2.2 Secara Praktis

Dapat digunakan sebagai bahan dan referensi bagi para pelatih sepakbola untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan latihan yang tepat yang akan digunakan meningkatkan kualitas fisik, teknik dan taktik pemain sepakbola khususnya keterampilan dasar sepakbola.

5.3 Saran-saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyarankan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa agar siswa dapat meningkatkan keterampilan secara kompleks dan memberikan latihan yang lebih bervariasi lagi sebagai upaya untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar siswa dapat meningkatkan keterampilan dan pola bermain secara menyeluruh.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi keterampilan bermain.