

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data tes dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang sangat signifikan latihan *small-sided games* terhadap peningkatan VO_2 maks. pada siswa usia 14 tahun sekolah sepakbola Baracuda Siantar tahun 2019.
2. Ada pengaruh yang sangat signifikan latihan *small-sided games* terhadap peningkatan teknik dasar sepakbola meliputi: *passing & stopping, dribbling, heading* dan *shooting* pada siswa usia 14 tahun sekolah sepakbola Baracuda Siantar tahun 2019.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, saran yang dapat disampaikan di antaranya:

1. Bagi Siswa SSB

Siswa dapat mengetahui salah satu bentuk metode latihan yaitu *small sided games* untuk meningkatkan VO_2 maks dan teknik dasar bermain sepakbola serta siswa SSB dapat mengetahui sejauh mana VO_2 maks dan teknik dasar sepakbola pada dirinya sendiri, sehingga siswa dapat berlatih lebih giat lagi.

2. Bagi Pelatih

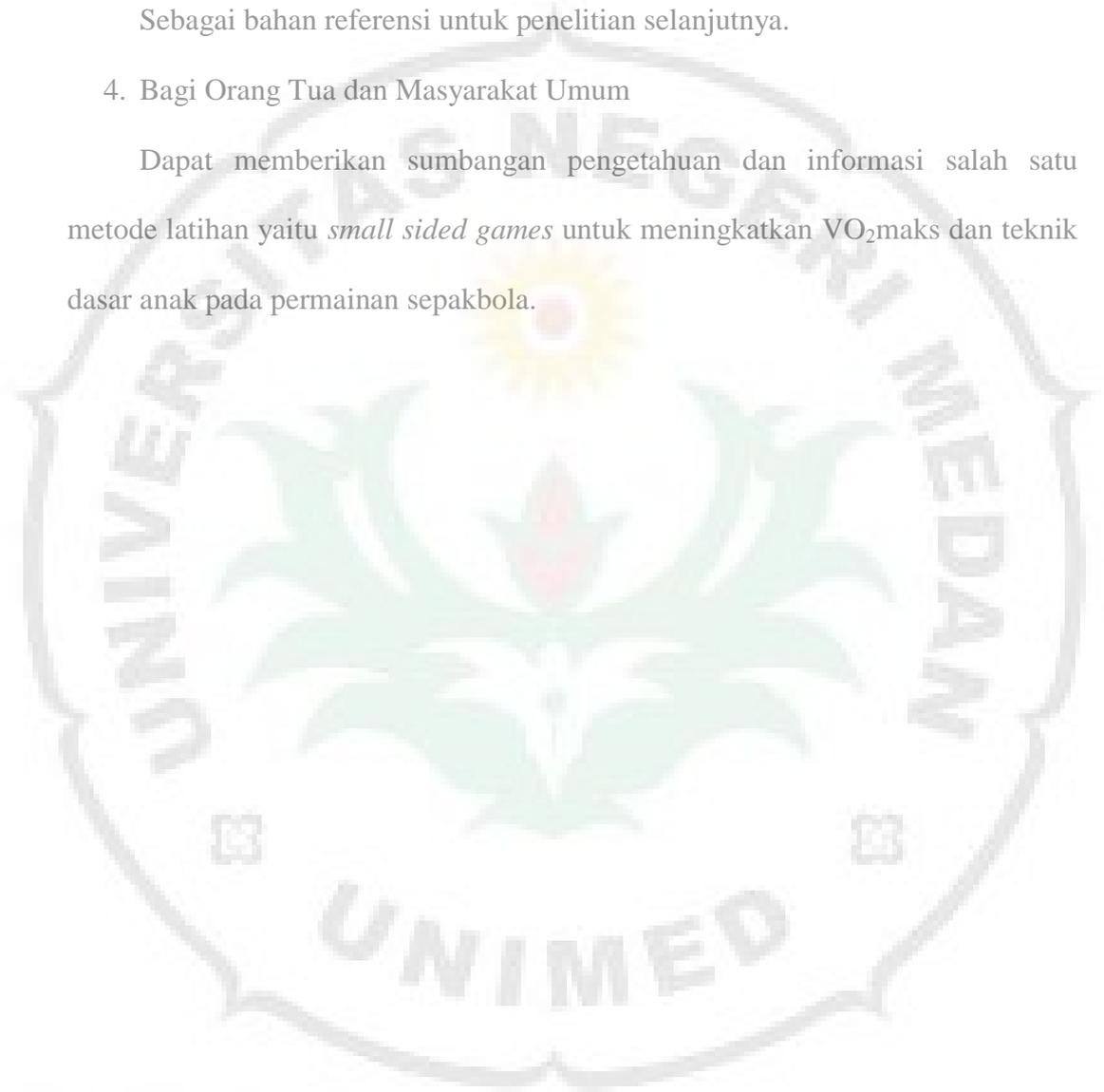
Sebagai bahan masukan untuk mengembangkan lagi metode latihan *small sided games* untuk meningkatkan teknik, taktik, fisik dan mental pemain.

3. Bagi Jurusan

Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

4. Bagi Orang Tua dan Masyarakat Umum

Dapat memberikan sumbangan pengetahuan dan informasi salah satu metode latihan yaitu *small sided games* untuk meningkatkan VO_2 maks dan teknik dasar anak pada permainan sepakbola.



THE
Character Building
UNIVERSITY