

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dan pengujian hipotesis, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa “Ada Pengaruh latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Control Academy Kwarta u-15 Tahun 2021/2022”. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh dengan kemampuan sebesar 1 dilihat dari selisih rata-rata *pretest* dan *posttest*. Nilai rata-rata keterampilan siswa sebelum diberi latihan *smallsided games* adalah sebesar 7,96 sedangkan nilai rata-rata setelah diberi perlakuan latihan *small sided games* adalah sebesar 12,71 pada siswa peserta Academy Kwarta.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Memberikan pengalaman tentang latihan *Small Sided Games* Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Passing Control, Dribbling Academy Kwarta u-15 Tahun 2021/2022. Peserta dapat lebih meningkatkan keterampilan futsal mereka dengan adanya tambahan latihan.
2. Peneliti menjadi lebih banyak mengenal sifat anak dan bagaimana cara pendekatan dalam melatih siswa. Peneliti memperoleh pengalaman

praktek dengan ikut memberika latihan *small sided games*. Sehingga dapat melihat langsung apa saja hal-hal positif dari latihan *small sided games*.

5.3 Saran

Sehubungan dengan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang perlu disampaikan. Seperti sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Diharapkan pelatih dapat memberikan evaluasi terhadap latihan *small sided game* suntuk dikembangkan menjadi latihan yang lebih baik lagi.

2. Bagi Peserta Ekstrakurikuler

Diharapkan agar lebih aktif dalam latihan serta menjaga keajegan semangat latihan, sehingga keterampilan bermain sepakbola tetap terjaga bahkan meningkat.

3. Penelitian

Perluadanya penelitian selanjutnya, dengan memperluas daerah penelitian dan variabel yang lebih kompleks yang berkaitan dengan keterampilan *passing control*, *dribbling* atau membandingkan latihan *small sided games* dengan latihan model lain, serta dengan menggunakan jumlah subjek penelitian yang lebih banyak.