

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh permainan sepak bola berbasis *small sided game* terhadap kemampuan anaerobik atlet ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sumbul, dapat disimpulkan bahwa penerapan permainan sepak bola berbasis *small sided game* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan anaerobik atlet. Hal ini dibuktikan melalui peningkatan nilai mean power Tes RAST serta penurunan waktu sprint pada hasil posttest dibandingkan dengan pretest. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa data pretest dan posttest memenuhi uji prasyarat analisis dimana hasil t tabel ($12,47 > 1,761$) maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Dengan demikian, hipotesis alternatif yang menyatakan bahwa permainan sepak bola berbasis *small sided game* berpengaruh terhadap kemampuan anaerobik atlet dapat diterima,

5.2 Saran

1. Bagi Pelatih dan Guru PJOK

Disarankan agar permainan sepak bola berbasis *small sided game* dapat dijadikan salah satu alternatif metode latihan dan pembelajaran, khususnya untuk meningkatkan kemampuan anaerobik atlet, karena terbukti efektif berdasarkan pengukuran menggunakan instrumen RAST.

2. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat mendukung penerapan latihan *small sided game* dalam kegiatan ekstrakurikuler sepak bola sebagai upaya meningkatkan kualitas kondisi fisik dan prestasi atlet secara berkelanjutan.

3. Bagi Atlet

Atlet disarankan untuk mengikuti latihan berbasis *small sided game* secara disiplin dan konsisten agar kemampuan anaerobik dapat berkembang secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variabel latihan lain, menambah jumlah sampel, atau menggunakan instrumen pengukuran kondisi fisik yang berbeda guna memperkaya temuan ilmiah di bidang olahraga prestasi.

