

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *Small Sided Games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 14 Medan. Penerapan model latihan ini terbukti mampu memperbaiki aspek teknis *passing* siswa, termasuk ketepatan perkenaan bola, akurasi arah dan kekuatan umpan, serta penggunaan teknik dasar yang lebih baik.

Selain itu, *Small Sided Games* juga berkontribusi dalam meningkatkan pemahaman taktis permainan, seperti pergerakan tanpa bola, kerja sama tim, dan pengambilan keputusan yang lebih cepat. Dengan demikian, metode latihan ini dapat dinyatakan efektif tidak hanya dalam mengembangkan keterampilan teknis, tetapi juga dalam membentuk lingkungan belajar yang aktif, menyenangkan, dan mendekati situasi pertandingan sebenarnya.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1) Bagi Guru

Disarankan untuk menerapkan metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini sebagai alternatif pembelajaran, serta memodifikasinya sesuai dengan kondisi dan karakteristik siswa.

2) Bagi Siswa

Diharapkan siswa lebih aktif, disiplin, dan konsisten dalam mengikuti latihan agar kemampuan *passing* dapat meningkat secara optimal.

3) Bagi Sekolah

Diharapkan sekolah dapat menyediakan fasilitas dan sarana pendukung yang memadai untuk menunjang proses pembelajaran pendidikan jasmani.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih panjang, serta mempertimbangkan variabel lain agar hasil penelitian lebih luas dan mendalam.