

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

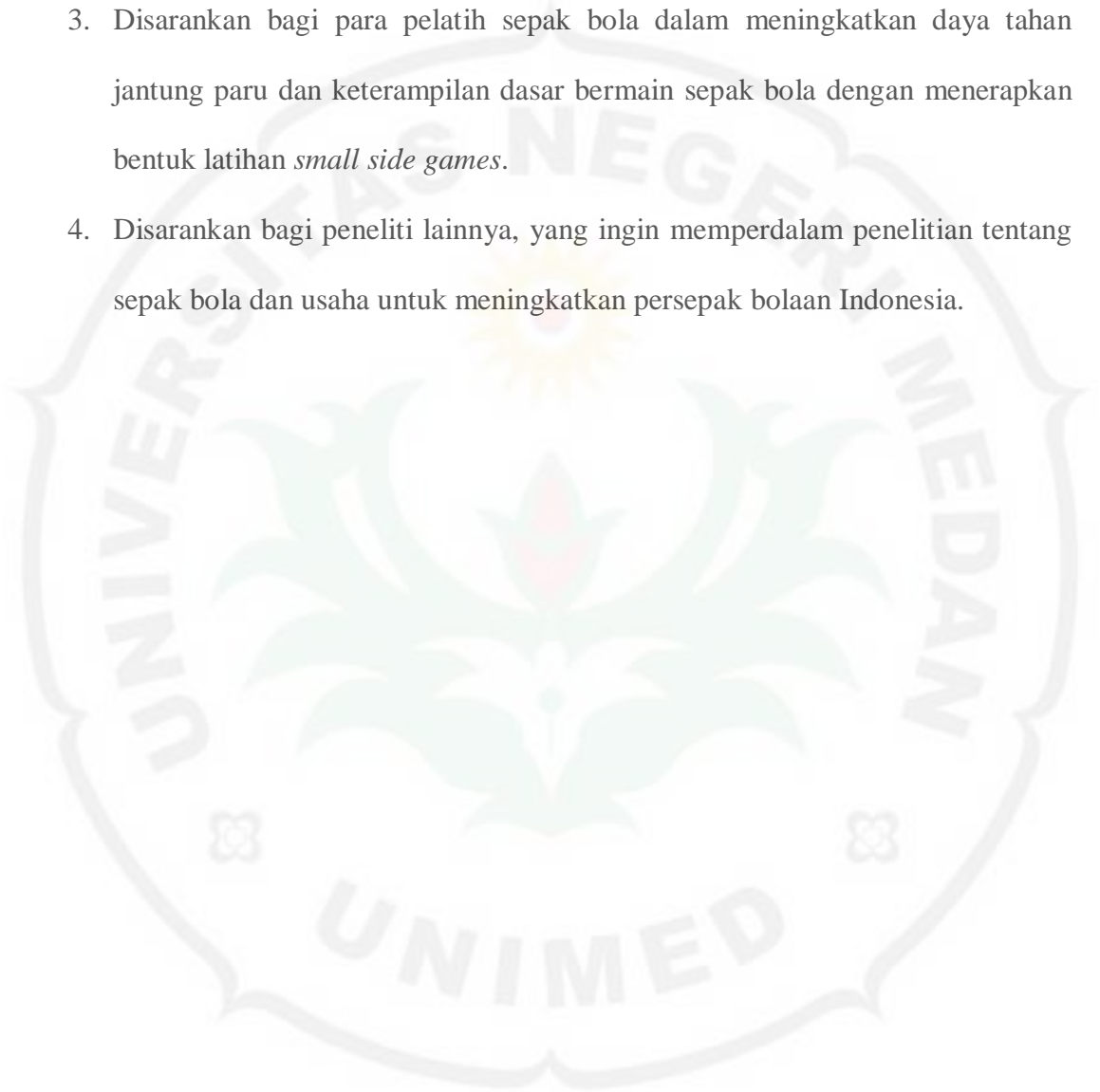
1. Terdapat Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe.
2. Terdapat Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap Keterampilan Dasar Bermain Sepak Bola Pemain Formula FC Kecamatan Namorambe.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Disarankan bagi pemain Formula FC agar melakukan latihan *small side games* 3x seminggu selama 6-11 menit untuk meningkatkan daya tahan jantung paru dan keterampilan dasar bermain sepak bola.
2. Disarankan bagi pelatih sepak bola Formula FC untuk menerapkan latihan *small side games* selama 6-11 menit dapat dijadikan latihan dalam meningkatkan daya tahan jantung paru dan keterampilan dasar bermain bola.

3. Disarankan bagi para pelatih sepak bola dalam meningkatkan daya tahan jantung paru dan keterampilan dasar bermain sepak bola dengan menerapkan bentuk latihan *small side games*.
4. Disarankan bagi peneliti lainnya, yang ingin memperdalam penelitian tentang sepak bola dan usaha untuk meningkatkan persepak bolaan Indonesia.



THE
Character Building
UNIVERSITY