

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada Pengaruh Latihan *Small Side Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau.
2. Ada Pengaruh yang tidak Latihan *Small Side Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau.
3. Ada perbedaan Pengaruh Latihan *Small Side Games* dan yang tidak Latihan *Small Side Games* Terhadap peningkatan VO_2Max Pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberi saran sebagai berikut:

1. Kepada pemain sepak bola Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau agar menjaga dan meningkatkan $VO_2 Max$ dengan latihan *small side games* untuk memperoleh prestasi yang maksimal.
2. Masukan kepada pelatih dan pembina olahraga, khususnya pemain sepak bola Tunas Muda Kecamatan Pagar Merbau agar latihan *small side games* dimasukkan dalam program latihan untuk meningkatkan $VO_2 Max$.
3. Sebagai masukan untuk peneliti lainnya yang ingin meneliti tentang penelitian ini dengan menggunakan variabel yang lebih kompleks.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, TO. (1986). **Theory And Methologi Of Training The Key To Athletic Performance**, 2nd Ed. USA, Kendali/ Hunt Publishing,
- Evelyn, C. Pearce. (1999). **Anatomi Fisiologi Untuk Para Medis**. Jakarta PT. Gramedia.
- Gayton. (1976). **Fisiologi Kedokteran**. Jakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Nur Gustiawan. (2013) **Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan *Vo₂max* Pada Pemain Sepakbola Sma Negeri 8 Padang Tahun 2013**. Sekripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Unimed
- Harsono (1988). **Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching**. CV.Tambak Kusuma.
- Hill-Haas, S.V; Dawson, B.; Impellizzeri, F.M. & Coutts, A.J. 2011. “**Physiology of Small-Sided Games Training in Football a Systematic Review**”. *Journal of Sport Medicine*, 2011; 41 (3): 199-220
- Kogert, Robert. (2007). **Sepakbola Remaja**. Jakarta
- Kuntaraf J dan Kuntaraf Kathleen L. (1992) **Olahraga Sumber kesehatan. Bandung**, Advent Indonesia
- Mielke Danny. (2007). **Dasar-Dasar Sepakbola**. Human Kinetics. Publistour
- Montana Flathead Rapids. 2010. Spring 2010 Academy Guide Book Montana: Spring Soccer Academy. <http://flatheadrapids.com/Academy%20Guide%20Book.pdf>. Diunduh 02 Februari 2012
- Nusri, Ardi. (2007). **Diktat Sepakbola**. Medan. UNIMED
- Pate, Mc Clenaghan, Rotella. (1993) **Ilmu Kesehatan Olahraga**. Bandung, PT REMAJA ROSDAKARYA 2012
- Putera, Ganesha & Darmawan Rahmad (2012) **Jadi Juara Dengan Sepakbola Possession**. Jakarta, kick Off Media - RD Books.
- Rampinini, E., Impellizzeri, F.M., Castagna, ABT, G., Chamari, K., Sassi, A., & Marcora, S.M. 2006. “**Factors Influencing Physiological Responses To Small-Sided Soccer Games**”. *Journal of Sports Sciences*, 2006; 24(0): 1-8.
- Sudjana. (1992). **Metode Statistik**. Bandung, Tarsito