

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa da pengaruh latihan *small sided games* terhadap kebugaran kardiovaskular atlet sepakbola di SSB Satria Mandiri Purwosari. Dari hasil penelitian probabilitasnya signifikan atau sig. 0,00 (sig. <0,05). Maka H1 diterima. Dan atlet dapat menunjukkan bahwa latihan *small sided games* membawa perubahan yang baik terhadap kebugaran kardiovaskular atlet sepakbola di SSB Satria Mandiri Purwosari dengan besar pengaruh 23%. Dan adapun pembeda dari penelitian yang sudah pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya dengan penelitian ini yaitu di peneliti sebelumnya tidak menggunakan beberapa program latihan lain seperti akurasi passing,kecepatan dribbling,dan program latihan lainnya, peneliti sebelumnya langsung dengan metode latihan *Small Sided Games* di setiap pertemuan.

5.2 Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan maksimal, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal siswa. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah: 1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar treatment, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan. 2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes kebugaran jasmani siswa, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

5.3 Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian dan keterbatasan dalam penelitian, maka peneliti menyatakan. Bagi pelaku sepakbola (pemain dan pelatih) Pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram agar kemampuan yang ada dalam diri masing-masing individu atau atlet meningkat serta memiliki kondisi fisik yang baik pula untuk bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan hasil yang diinginkan. Untuk tim dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program dan mengembangkan proses model latihan sepakbola yang disesuaikan dengan kebutuhan tim. Pelatih rutin melakukan test VO2Max setiap beberapa bulan sekali guna mengetahui kondisi fisik atlet karena kondisi fisik sangat berperan penting terhadap kemampuan dan kebugaran kardiovaskular atlet. Untuk hal itu *small sided games* adalah opsi yang baik untuk mengatasi kejenuhan saat latihan fisik. *Small sided games* merupakan latihan yang mengarah pada permainan yang sebenarnya. Pemain berperan penting dalam mengambil keputusan yang tepat sesuai dengan permasalahan yang terjadi yakni meningkatkan daya tahan fisik masing-masing pemain melalui metode latihan *small sided games*.

UNUGIRI