

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *small sided games* terhadap ketepatan passing sepak bola siswa SMK SABILUL MUTTAQIN SUMBERREJO. 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 ketepatan passing sepak bola siswa SMK SABILUL MUTTAQIN. 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. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa penggunaan latihan *small sided games* memberikan pengaruh positif terhadap ketepatan passing siswa dalam permainan sepak bola. Latihan *small sided games* yang dilakukan di fokuskan untuk meningkatkan ketepatan passing siswa. Siswa mengalami kenaikan melakukan passing tepat. Kenaikan merupakan kenaikan yang baik, karena anak baru melakukan latihan sebanyak 12 kali. Anak akan mengalami kenaikan ketepatan passing ketika dilakukan latihan sebanyak-banyaknya.

#### **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 keterampilan passing yang baik pula untuk bisa mendapatkan hasil yang maksimal dan sesuai dengan hasil yang di inginkan. Untuk tim dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program dan mengembangkan proses model latihan sepakbola yang disesuaikan dengan kebutuhan tim. Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Bagi Guru dan pelatih, diharapkan memberikan latihan *small sided games* sesuai dengan kebutuhan supaya siswa memiliki ketepatan dalam melakukan passing yang bagus.
2. Bagi siswa diharapkan untuk mengikuti latihan *small sided games* dengan sungguh-sungguh supaya ketepatan passing tetap terjaga.
3. Peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian pengaruh latihan *small sided games* dengan mengganti ataupun dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.