

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Small Sided Game* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Cabang olahraga Sepakbola” dapat disimpulkan bahwa model latihan *small sided game* dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max* pada cabang olahraga sepakbola berdasarkan hasil *uji paired sample test*. SSG dianggap lebih efisien waktu, karena kinerja fisik, keterampilan teknis, dan kesadaran taktis, dan mental dapat dikembangkan secara bersamaan (holistik) (Bukit-haas et al., 2011). SSG dianggap meningkatkan kepatuhan dan motivasi pemain, karena dianggap spesifik untuk olahraga sepakbola (Bukit-haas et al., 2011).

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, penulis dapat mengemukakan implikasi sebagai berikut :

- 1) Hasil metode latihan *small sided game* yang dilakukan selama penelitian memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max*, apabila latihan dilaksanakan sesuai dengan program yang telah disusun serta dilakukan dengan sungguh-sungguh.
- 2) Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik dalam permainan sepakbola
- 3) Latihan *small sided game* dapat dijadikan sebagai referensi atau pedoman baru dalam bentuk latihan fisik untuk meningkatkan daya tahan atlet sepakbola.

#### 5.3 Rekomendasi

Dari penelitian yang telah dilaksanakan ini, peneliti mengemukakan beberapa rekomendasi yakni:

- 1) Ketika latihan *small side game* berlangsung pelatih harus memberikan instruksi diluar lapangan (*coaching on the run*) sehingga atlet pun terpacu disaat latihan *small sided game* berlangsung.
- 2) Berikan regulasi permainan saat *small side game* dengan memberikan batasan sentuhan disaat model latihan *small sided game* berlangsung 2-3 sentuhan saat

permainan. Karena dengan pembatasan sentuhan atlet akan cepat untuk mencari ruang yang kosong dan beripikir cepat ketika mendapatkan bola harus bagaimana dan harus di distribusikan kemana. Hal ini pun dapat melatih pengambilan keputusan pemain dan kognitif pemain disaat berlatih. Sehingga disaat nanti atlet mengikuti kompetisi resmi akan terbiasa dengan pengambilan keputusan yang cepat dan bermain simpel secara otomatisasi.

- 3) Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat meneliti lebih luas dan lebih dalam lagi mengenai masalah ini serta dapat mengembangkan pengaruh latihan *small sided game* terhadap peningkatan *VO2Max* pada cabang olahraga sepakbola.

Demikian kesimpulan, implikasi, dan saran yang dibuat dari penelitian yang berjudul “Pengaruh Model Latihan *Small sided game* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Cabang Olahraga Sepakbola”. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih khususnya pelatih usia muda dalam *melatih small sided game* dalam meningkatkan *VO2Max*.