

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, pembahasan, dan perbandingan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *passing* dan *stopping*.
2. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *dribbling*.
3. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan *shooting*.
4. Latihan *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan sepakbola pada siswa akademi persib kota Bandung usia 14 Tahun

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi: jika seseorang pemain atau pelatih mengetahui bahwa metode latihan *small sided games* mampu meningkatkan keterampilan teknik dasar permainan sepakbola, maka latihan ini dapat dijadikan sebagai referensi dan dapat digunakan untuk variasi bentuk latihan.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil keseluruhan dan pembahasan pada penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi pelatih Akademi Persib, supaya selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien tergantung dari kebutuhan pemain yang mengikuti latihan, khususnya pada program latihan *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting*
2. Bagi pemain atau siswa Akademi Persib yang mengikuti latihan sepakbola supaya terus berusaha meningkatkan keterampilan yang menjadi dasar dalam bermain sepakbola *passing*, *stopping*, *dribbling*, dan *shooting*

Muhammad Rijal Darmawan, 2023

PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN SEPAKBOLA PADA SISWA AKADEMI PERSIB KOTA BANDUNG USIA 14 TAHUN

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu. | perpustakaan.upi.edu