

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data penelitian, maka dapat

- 5.1 Terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Small-Sided Games* (SSG) antara kelompok *interval*, *pyramid*, dan *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*. perbedaan ini terjadi karena didalam setiap kelompok terdapat perbedaan intensitas Latihan setiap setnya.
- 5.2 Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* terhadap peningkatan *VO2Max* sehingga tidak didapatkan kelompok yang lebih unggul dari kedua kelompok tersebut. Hal ini terjadi karena kedua kelompok tersebut mempertahankan metode dengan intensitas yang sama di setiap setnya.
- 5.3 Terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*. Kelompok *mix* lebih unggul dari Kelompok *interval*. Hal ini terjadi karena intensitas kelompok *mix* lebih tinggi dan berubah setiap setnya sehingga respon tubuh akan lebih melelahkan dari kelompok *interval* perubahan intensitas dari metode ke metode lainnya pada akan menghasilkan peningkatan kinerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan mempertahankan intensitas yang sama.
- 5.4 Terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan *VO2Max*. Kelompok *mix* lebih unggul dari Kelompok *pyramid*. Hal ini terjadi karena intensitas kelompok *mix* lebih tinggi dan berubah setiap setnya sehingga respon tubuh akan lebih melelahkan dari kelompok *pyramid*. perubahan intensitas dari metode ke metode lainnya pada akan menghasilkan peningkatan kinerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan mempertahankan intensitas yang sama.

- 5.5 Tidak terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Small-Sided Games* (SSG) antara kelompok *interval*, *pyramid*, dan *mix* terhadap peningkatan kerja sama. Hal ini terjadi karena pada setiap atlet di setiap kelompoknya mendapatkan treatment yang sama baik pematerian maupun reguasi di lapangan.
- 5.6 Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* terhadap peningkatan Kerja sama sehingga tidak didapatkan kelompok yang lebih unggul dari kedua kelompok tersebut. Hal ini terjadi karena pada setiap atlet di setiap kelompoknya mendapatkan treatment yang sama baik pematerian maupun reguasi di lapangan.
- 5.7 Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *interval* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan kerja sama, sehingga tidak didapatkan kelompok yang lebih unggul dari kedua kelompok tersebut. Hal ini terjadi karena pada setiap atlet di setiap kelompoknya mendapatkan treatment yang sama baik pematerian maupun reguasi di lapangan.
- 5.8 Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara Latihan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *pyramid* dengan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* terhadap peningkatan Kerja sama sehingga tidak didapatkan kelompok yang lebih unggul dari kedua kelompok tersebut. Hal ini terjadi karena pada setiap atlet di setiap kelompoknya mendapatkan treatment yang sama baik pematerian maupun reguasi di lapangan.

## 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pelatih harus bisa menetapkan program latihan untuk memastikan bahwa atletnya dapat mencapai puncak performanya, serta menciptakan lingkungan latihan yang menyenangkan agar tidak menimbulkan rasa jenuh pada atletnya. Oleh karena itu, penerapan *Small Sided Game* menjadi sebuah metode latihan daya tahan yang dikombinasikan dengan konsep permainan. Adapun *Small Sided Game* dengan

prinsip *mix* yang dapat diimplementasikan di dalam proses Latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik yang dicirikan dengan besarnya *VO2Max* hal ini berdasarkan hasil penelitian selama 15 kali pertemuan bahwa *Small Sided Game* dengan prinsip *mix* lebih unggul dibandingkan kelompok prinsip *interval* dan kelompok prinsip *pyramid*. Jika program ini dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan, bukan tidak mungkin hasilnya akan jauh menjadi lebih baik lagi.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian, beberapa rekomendasi yang diberikan adalah sebagai berikut :

- 1). Bagi para pelatih sepakbola, untuk melatih daya tahan aerobik bisa dilakukan tidak hanya dengan berlari saja, terkadang atlet akan jenuh Ketika harus berlari dengan waktu yang cukup lama. Dengan hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi opsi Ketika ingin melatih daya tahan aerobic pada fase atau tahapan persiapan umum (TPU) dan tahapam persiapan khusus (TPK) karena pemain justru lebih senang berlari dengan bola atau dikemas dengan bentuk permainan dibandingkan hanya berlari saja, salah satunya dengan menggunakan *Small-Sided Games* (SSG) prinsip *mix* yang telah terbukti dapat meningkatkan *VO2Max* lebih signifikan.
- 2). Bagi atlet dalam proses pelaksanaan latihan harus melakukan dengan serius dengan mengikuti aturan permainan yang ada agar mendapatkan hasil yang maksimal.
- 3) Bagi peneliti selanjutnya disarankan agar melakukan penelitian di kelompok umur yang berbeda, mahir atau tidak atletnya, volume dan intensitas latihannya yang berkaitan dengan vital capacity atlet agar mendapatkan hasil yang maksimal. Kemudian pengukuran saat proses penelitian untuk instrument Kerja sama dapat diukur oleh instrument GPAI agar lebih menunjang kepada performa sepakbola, dan untuk *VO2Max* dimonitori dengan alat ukur yang lebih canggih lagi, sehingga tidak hanya denyut nadi saja yang terukur namun lebih luas lagi seperti mencakup

jarak tempuh, dan waktu Latihan yang lebih lama lagi agar hasil penelitian dapat lebih maksimal. Kemudian waktu penelitian bisa dilakukan lebih dari 5 minggu agar hasilnya lebih maksimal lagi namun dengan memperhatikan norma latihannya agar tepat pada tujuan Latihan.

Selain itu disarankan agar dapat mengeksplorasi faktor - faktor lain yang dapat mempengaruhi kemampuan atlet agar tidak jenuh dalam proses Latihan.