

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa permainan kucing-tikus memberikan pengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan kontrol bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di sekolah dasar. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan dalam keterampilan kontrol bola pada kelompok eksperimen yang menggunakan metode latihan permainan kucing-tikus, jika dibandingkan dengan kelompok kontrol yang menggunakan metode latihan konvensional. Hal ini dibuktikan dengan hasil *uji paired sample t-test* yang menunjukkan perbedaan signifikan antara pretest dan posttest kelompok eksperimen, serta hasil uji *N-Gain* yang menunjukkan bahwa metode ini tergolong dalam kategori tinggi dalam meningkatkan keterampilan kontrol bola..

Selain itu, penelitian ini juga membuktikan bahwa permainan kucing-tikus adalah metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan kontrol bola. Hasil uji *independent sample t-test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara hasil posttest kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yang membuktikan bahwa metode latihan berbasis permainan lebih efektif dibandingkan metode konvensional. Efektivitas metode ini didukung oleh beberapa faktor, seperti latihan yang lebih interaktif, peningkatan kelincahan dan koordinasi tubuh, serta stimulasi pengambilan keputusan yang lebih cepat dalam situasi permainan yang dinamis.

Dengan demikian, permainan kucing-tikus dapat direkomendasikan sebagai alternatif metode latihan dalam meningkatkan keterampilan kontrol bola, karena terbukti dapat meningkatkan keterampilan teknis, kecepatan berpikir, dan daya tahan fisik pemain dalam futsal.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas latihan keterampilan kontrol bola menggunakan permainan kucing-tikus.

Permainan kucing-tikus dapat diterapkan secara lebih luas dalam latihan futsal, terutama bagi pemain pemula yang masih memerlukan peningkatan dalam keterampilan kontrol bola. Pelaksanaan permainan ini sebaiknya dilakukan secara rutin dalam setiap sesi latihan agar pemain dapat membiasakan diri dengan kondisi permainan yang menuntut kontrol bola yang baik dalam tekanan lawan. Selain itu, variasi dalam aturan permainan juga perlu diterapkan, seperti menyesuaikan jumlah pemain atau luas lapangan, sehingga latihan tetap menantang dan tidak monoton.

Latihan menggunakan permainan kucing-tikus dapat dikombinasikan dengan metode latihan lainnya, seperti latihan passing dan dribbling, agar keterampilan pemain berkembang secara lebih menyeluruh. Dengan mengombinasikan beberapa teknik dalam satu sesi latihan, pemain tidak hanya meningkatkan kontrol bola tetapi juga memperbaiki aspek lain seperti koordinasi, kecepatan berpikir, serta kerja sama tim.

Metode permainan ini sebaiknya disesuaikan dengan tingkat keterampilan pemain. Untuk pemain pemula, aturan permainan dapat dibuat lebih sederhana, sementara untuk pemain yang lebih mahir, tingkat kesulitan dapat ditingkatkan dengan mempersempit ruang bermain atau menambah jumlah pemain bertahan. Hal ini bertujuan agar setiap pemain mendapatkan tantangan yang sesuai dengan tingkat kemampuannya dan terus mengalami peningkatan keterampilan.

Permainan ini dapat diterapkan tidak hanya dalam sesi latihan formal tetapi juga dalam aktivitas bermain bebas. Pemain disarankan untuk berlatih secara mandiri atau dalam kelompok kecil di luar jadwal latihan resmi agar keterampilan kontrol bola mereka dapat berkembang lebih cepat. Bermain secara spontan dalam lingkungan yang lebih santai juga dapat meningkatkan kreativitas dan fleksibilitas dalam menguasai bola.

Penggunaan permainan kucing-tikus dalam latihan futsal dapat diperkuat dengan dukungan fasilitas yang memadai. Lapangan yang sesuai, bola yang

mencukupi, serta lingkungan latihan yang nyaman akan membantu pemain dalam mengoptimalkan pembelajaran keterampilan kontrol bola. Selain itu, jadwal latihan yang konsisten dan terstruktur juga diperlukan agar metode ini dapat diterapkan dengan lebih efektif dan memberikan hasil yang optimal.

Evaluasi secara berkala terhadap keterampilan kontrol bola pemain sangat diperlukan untuk menilai efektivitas permainan kucing-tikus dalam latihan. Pemantauan perkembangan keterampilan pemain dapat dilakukan melalui tes keterampilan secara berkala, sehingga dapat diketahui apakah metode latihan ini memberikan peningkatan yang signifikan atau perlu dilakukan modifikasi dalam pelaksanaannya. Dengan adanya evaluasi yang teratur, efektivitas permainan kucing-tikus dapat terus ditingkatkan dan disesuaikan dengan kebutuhan latihan.

Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan permainan kucing-tikus dapat lebih optimal dalam meningkatkan keterampilan kontrol bola dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi pemain futsal dalam jangka panjang.