

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN**

Yang menjadi fokus penelitian sekaligus tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan keterampilan bermain Bola Tangan antara kelompok latihan dengan *Small Sided Games* (SSG) secara terstruktur dan terencana, kelompok latihan menggunakan *Small Sided Games with tournament* (SSG-T) secara terstruktur dan terencana. Untuk mengetahui perbedaan peningkatan keterampilan bermain antara kelompok latihan Bola Tangan dengan SSG secara terstruktur dan terencana dengan kelompok pelatihan Bola Tangan dengan metode latihan SSG-T pada kelompok kemampuan motorik tinggi dan rendah. Untuk mengetahui interaksi atau hubungan antara kelompok pelatihan Bola Tangan dengan SSG secara terstruktur dan terencana dengan kelompok yang SSG-T pada kelompok kemampuan motorik tinggi dan rendah. Untuk mengetahui metode latihan mana yang lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan bermain Bola Tangan antara metode latihan SSG dengan metode latihan SSG-T pada atlet yang mempunyai kemampuan motorik tinggi dan rendah.

#### **5.1 Simpulan**

Singkatnya, penelitian ini menemukan bahwa kelompok yang diberikan *Small Sided Games* dan kelompok *Small Sided Games with Tournament* memberikan pengaruh terhadap atlet yang mengikuti kedua metode latihan tersebut. Hal ini ditunjukkan dengan peningkatan dari nilai *pre test* dan *post test* yang didapatkan dari kedua kelompok metode latihan yang diberikan. Sehingga dapat disimpulkan kedua metode latihan *Small Sided Games* dan kelompok *Small Sided Games with Tournament* mempunyai pengaruh dalam meningkatkan keterampilan bermain permainan Bola Tangan.

Dari hasil skor keterampilan bermain Bola Tangan, peneliti juga menelusuri apakah peran motorik dalam proses pemberian perlakuan dapat berinteraksi selama proses latihan berlangsung. Dalam pengolahan dan analisis data menunjukkan bahwa metode latihan dan kemampuan motorik setiap atlet saling

berinteraksi, karena ternyata sebelum atlet menerima perlakuan, masing-masing dari atlet yang ikut dalam perlakuan telah memiliki bekal kemampuan bawaan, salah satunya adalah kemampuan pengambilan keputusan yang sebenarnya kemampuan itu merupakan respon akhir dari pemberian program perlakuan.

Keterkaitan dengan kemampuan motorik yang terbagi ke dalam kemampuan motorik kategori tinggi dan rendah terhadap keterampilan bermain Bola Tangan, hasil analisis data menunjukkan bahwa secara keseluruhan atlet yang memiliki skor kemampuan motorik tinggi memiliki kesempatan lebih tinggi terhadap peningkatan dalam keterampilan bermain Bola Tangan, baik itu yang menggunakan perlakuan *Small Sided Games* saja maupun yang menggunakan perlakuan *Small Sided Games with Tournament*, akan tetapi metode SSG-T dengan kelompok yang memiliki kemampuan motorik tinggi lebih memfasilitasi kemampuan bermain atlet, meskipun atlet yang memiliki skor kemampuan motorik tinggi dalam metode SSG juga mengalami peningkatan.

Sedangkan untuk atlet yang memiliki skor motorik rendah tidak lebih baik peningkatannya pada saat menggunakan metode SSG maupun penggunaan metode latihan SSG-T dalam hal keterampilan bermain Bola Tangan. Meskipun tidak signifikan dalam meningkatkan keterampilan bermain Bola Tangan tetapi kedua metode latihan menunjukkan peningkatan pada saat penggunaan metode SSG maupun metode latihan SSG-T.

## 5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian dan berbagai penemuan lainnya dari penelitian yang dilaksanakan, penulis menyampaikan beberapa implikasi diantaranya tentang metode latihan yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang positif dari metode latihan dan kemampuan motorik terhadap keterampilan bermain bola tangan, hal ini berarti bahwa kemampuan motorik setiap individu perlu didukung oleh upaya pelatih, untuk upaya meningkatkan tujuan pencapaian latihan, capaian peningkatan latihan dalam penelitian ini dapat dikatakan untuk peningkatan kemampuan dalam keterampilan bermain bola tangan. Selain itu perlu adanya konsistensi penggunaan metode latihan dalam setiap materi yang diberikan, agar atlet terbangun motivasinya untuk terlibat aktif

dalam proses latihan, serta pelatih benar-benar menjadi seorang fasilitator dalam setiap latihan.

### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama pelaksanaan penelitian, penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih bola tangan, disarankan agar menggunakan beberapa metode latihan untuk mencapai tujuan dan capaian latihan, dapat memilih dan memilih sesuai dengan apa yang ingin dikembangkan saat latihan berlangsung, untuk mengembangkan keterampilan bermain bola tangan dapat menggunakan metode latihan berbasis pertandingan diantaranya *Small Sided Games with Tournament*, dan untuk kearah peningkatan penampilan/*performance* bermain menggunakan metode latihan yang berbasis *drilling*, seperti metode *Small Sided Games*.
2. Bagi pelatih umumnya, dewasa ini harus disadari bahwa penggunaan metode latihan yang bervariasi sangat penting untuk diberikan dalam proses latihan berlangsung, supaya pada saat latihan berjalan dengan kondusif, artinya atlet tidak banyak yang menunggu giliran untuk melakukan suatu keterampilan, sehingga tujuan atau sasaran latihan dapat tercapai dengan optimal.
3. Bagi penelitian lebih lanjut, terutama dalam meneliti variable lain dapat dikembangkan metode latihan ini secara spesifik dan lebih mendalam.
4. Dalam penelitian ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan terlebih karena keterbatasan dalam pengkajian. Untuk meningkatkan keterampilan bermain bola tangan tidak hanya metode latihan saja yang dapat diterapkan, masih banyak faktor lain yang dapat mendukung untuk meningkatkannya. Untuk pengembangan terkait penelitian yang telah penulis lakukan sekiranya bisa dilakukan menggunakan alat, metode, dan sampel dengan tingkatan yang berbeda.