

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Untuk meningkatkan performa atlet dalam olahraga diperlukan proses latihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Dikenal banyak model latihan dalam olahraga, termasuk untuk jenis olahraga beregu, salah satu diantaranya yaitu model *small side games*. Yang menjadi fokus dalam penelitian ini adalah bentuk latihan *small side games random* dan *blocked* diujicobakan kepada mahasiswa dengan mempertimbangkan  $VO_2 max$  dan dilihat perkembangan keterampilan bermainnya. Melalui eksperimen selama 16 pertemuan termasuk pelaksanaan, pre dan posttest diperoleh skor gain skornya masing-masing, yaitu: data keterampilan bermain sepakbola, kemudian dianalisis secara statistik model Anova dan uji lanjut model Tukey diperoleh hasil kesimpulan sebagai berikut:

(1). Secara keseluruhan terdapat perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *small side games random* dan *blocked* terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Dengan begitu dari hasil penelitian ini, seorang pelatih mampu mengaplikasikan latihan *small side games* sesuai dengan kebutuhan dan tujuan yang akan dicapai, namun disini lain latihan *small side games* disini terbagi menjadi dua bagian, yaitu *small side games random* dan *small side games blocked*. Ketika seorang pelatih menerapkan keduanya untuk meningkatkan kualitas keterampilan bermain sepakbola maka hal ini sangatlah cocok dan sesuai karena keduanya merupakan pengaplikasian dari permainan bola yang sebenarnya. (2). Terdapat interaksi antara bentuk latihan *small side games* dengan  $VO_2 max$  yang memberikan perbedaan pengaruh terhadap penguasaan keterampilan bermain sepakbola. Di dalam permainan sepakbola seorang atlet membutuhkan kemampuan aerobik yang tinggi karena dengan waktu 2x45 menit pemain sepakbola dituntut bergerak aktif dan selalu dinamis di dalam sebuah pertandingan, maka dari itu pemain sepakbola membutuhkan  $VO_2 max$ , di kaji dari fisiologi olahraga dalam hal metabolisme dalam upaya penyediaan daya (energy) untuk gerak yaitu olahdaya aerobik dan anaerobik

(3). *Small side games blocked* lebih sesuai diterapkan pada pemain sepakbola yang memiliki  $VO_2$  max rendah. Di dalam permainan sepakbola seorang atlet membutuhkan kemampuan aerobik yang tinggi karena dengan waktu 2x45 menit pemain sepakbola dituntut bergerak aktif dan selalu dinamis di dalam sebuah pertandingan. Namun ketika seorang pemain memiliki  $VO_2$  max rendah maka karakteristiknya dapat diterapkan pada *small side games* model *blocked* (4). *Small side games random* lebih sesuai diterapkan pada pemain sepakbola yang memiliki  $VO_2$  max tinggi. Kemampuan aerobik sangat penting sekali untuk pemain sepakbola karena kemampuan aerobik adalah pendukung untuk para pemain sepakbola dalam melakukan keterampilan gerak sepakbola sehingga pemain yang memiliki kemampuan  $VO_2$  max tinggi akan mampu menerapkan program *small side games* model *random*

Dari hasil penelitian ini, metode latihan *small sided games* memiliki dampak yang baik dan dapat diterapkan terhadap keterampilan bermain sepakbola, kemudian kemampuan  $VO_2$  Max seorang pemain sepakbola juga memiliki hubungannya dengan metode latihan yang akan diterapkan, maka dari itu seorang pelatih harus sejak dini mengetahui masing-masing kemampuan  $VO_2$  max seorang atlet sepakbola, kemudian dalam hal ini metode latihan *small sided games blocked* lebih sesuai diterapkan pada pemain sepakbola yang memiliki  $VO_2$  max yang rendah, selanjutnya untuk pemain sepakbola yang memiliki  $VO_2$  max yang tinggi lebih sesuai menerapkan bentuk latihan *small side games random*.

## **B. Implikasi**

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan tersebut di atas, bahwa mengupayakan supaya jadwal latihan UKM Sepakbola Universitas Subang terjadwal sebagaimana mestinya. Kemudian gunakan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbola. Kemudian daripada itu, untuk karakteristik dari permainan sepakbola salah satunya adalah membutuhkan kemampuan aerobik yang baik, sehingga mampu melaksanakan aktivitas dan program latihan sehingga kita bisa melihat masing-masing kemampuan aerobik yang dimiliki oleh mahasiswa.

Kemudian gunakan latihan *small side games random* untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbola pada mahasiswa yang memiliki

kapastias aerobik tinggi, kemudian gunakan latihan *small sided games blocked* untuk mengembangkan kemampuan bermain sepakbola pada mahasiswa yang memiliki kapastias aerobik rendah.

### C. Rekomendasi

berdasarkan hasil penelitian dan implikasi, rekomendasi dalam penelitian ini yang dimana bertujuan untuk hambatan-hambatan proses pelatihan UKM Sepakbola di tingkat Universitas, maka penulis ingin mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi Universitas, agar proses latihan UKM sepakbola terjadwal sesuai kebutuhan latihan dan kebutuhan pertandingan, kemudian perlu juga didukung oleh tenaga yang profesional. Menginta dalam pelaksanaan latihan sepakbola membutuhkan pengetahuan, keterampilan dan kreatifitas dari seorang pelatih. Dengan adanya tenaga-tenaga pelatih yang kompeten dibidangnya maka akan dapat membantu meningkatkan dan membantu proses latihan untuk mencapai tujuan latihan yang dicanangkan.
2. Bagi pelatih sepakbola, memperhatikan kemampuan bermain sepakbola, lebih utamanya teknik bermain sepakbola, karena hal itu merupakan sesuatu yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Disisi lain seorang pelatih juga harus memperhatikan metode latihan yang dilakukan dalam hal ini, hasil penelitian menggambarkan bahwa: latihan *small sided games random* lebih sesuai digunakan pada seorang pemain yang memiliki kemampuan *VO2 Max* tinggi, kemudian selanjutnya latihan *small sided games blocked* lebih sesuai digunakan pada seorang pemain yang memiliki kemampuan *VO2 Max* tinggi. Bersamaan dengan hal itu, seorang pelatih juga harus mengetahui tingkat kemampuan *VO2 Max* pada masing-masing pemain.
3. Bagi mahasiswa yang mengikuti UKM Sepakbola, disarankan agar lebih semangat dalam berlatih sepakbola, semakin rajin latihan maka dampak latihan akan semakin terasa dan semakin berkembang ke arah permainan sepakbola yang lebih baik dan memiliki tujuan. Kemudian hargai setiap proses latihan yang diberikan oleh pelatih dan ikuti instruksi setiap latihan.

4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian dengan bidang keilmuan yang luas, bersamaan dengan hal tersebut, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan rekomendasi untuk melakukan penelitian berikutnya.