

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Latihan *Small Sided Games* dengan aturan *One Touch*, *Two Touch* dan tanpa aturan sentuhan terhadap keterampilan bermain sepakbola usia muda adalah sebagai berikut :

- 5.1.1. Metode latihan *Small Sided Games* dengan aturan *One Touch*, *Two Touch* berpengaruh terhadap kemampuan *Decision Making* dan *Skill Execution* dalam permainan sepakbola di usia muda.
- 5.1.2. Metode latihan *Small Sided Games Free Touch* berpengaruh terhadap kemampuan *Decision Making* dan *Skill Execution* dalam permainan sepakbola di usia muda.
- 5.1.3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan *Small Sided Games One Touch*, *Two Touch*, dan *Free Touch* terhadap kemampuan *Decision Making* dan *Skill Execution* dalam permainan sepakbola di usia muda.

5.2. Implikasi

Untuk mendapatkan performa maksimal dalam olahraga khususnya kemampuan *Decision Making* atau pengambilan keputusan dengan cepat dan juga *Skill Execution* atau kemampuan dalam bertindak dengan cepat atas keputusan tersebut, dibutuhkan latihan fisik, teknik, taktik dan juga latihan mental. Hasil penelitian ini dapat digunakan oleh para pelatih untuk mengaplikasikan model latihan *Small Sided Games* dalam program latihan baik cabang olahraga sepakbola maupun cabang olahraga lain sebagai salah satu pilihan latihan keterampilan dalam olahraga.

Latihan *Small Sided Games* membuat para pemain menjadi terlatih akan pengambilan keputusan dengan cepat, dan juga eksekusi keterampilan dengan efektif. Selain itu latihan *Small Sided Games* dengan aturan *One Touch, Two touch* membuat keterlibatan pemain menjadi lebih intens dan juga membuat para pemain menjadi sering berkomunikasi.

Sedangkan Latihan *Small Sided Game* tanpa aturan sentuhan membuat para pemain menjadi terlatih untuk mengeksekusi bola dengan efektif dan juga mengambil keputusan dengan mudah.

5.3.Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis mengajukan rekomendasi dengan harapan dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan. Adapun rekomendasi yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

- 5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih sepakbola usia dini dan muda agar menerapkan pelatihan *Small Sided Games One Touch, Two Touch* maupun *Free Touch* di lingkungan pembinaan sepakbola guna meningkatkan kemampuan bermain sepakbola khususnya *Decision Making* dan *Skill Execution*.
- 5.3.2 Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda pada penelitian ini.
- 5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.