BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Peningkatan kemampuan kapasitasan aerobik dengan penerapan pola *Small Side Games* melalui metode interval lebih baik daripada kelompok sample melalui metode repetisi.
2. Tidak terdapat interaksi antara pola penerapan *Small Side Games* pada metode latihan dengan peningkatan kemampuan kapasitas anaerobik.
3. Terdapat perbedaan peningkatan yang tidak signifikan kemampuan kapasitas anaerobik antara kelompok sampel penerapan pola *Small Side Games* melalui metode interval dengan kelompok sampel melalui metode repetisi pada kelompok sampel yang memiliki tingkat kebugaran tinggi.
4. Terdapat perbedaan peningkatan yang tidak signifikan kemampuan kapasitas anaerobik antara kelompok sampel dengan penerapan pola *Small Side Games* melalui metode interval kelompok sampel melalui metode repetisi pada kelompok sampel yang memiliki tingkat kebugaran rendah.

A. Implikasi

1. Implikasi Teoritis

a. Keberhasilan pencapaian tujuan penelitian khususnya peningkatan kemampuan kapasitas anaerobik yang dipengaruhi oleh penerapan pola *Small Side Games* melalui metode dalam proses pelatihan kondisi fisik.

b. Peningkatan kemampuan kapasitas anaerobik dapat dicapai dengan penerapan pola *Small Side Games* melalui metode interval dan metode latihan repetisi dalam proses pelatihan kondisi fisik.

2. Implikasi Praktis

a. Peningkatan kemampuan kapasitas anaerobik melalui penerapan pola *Small Side Games* dapat mengalami peningkatan apabila pemain didukung dengan

Kartono Pramdhan, 2014
"PENGARUH METODE LATIHAN SMALL SIDED GAMES DAN KEBUGARAN JASMANI TERHADAP PENINGKATAN KAPASITAS ANAEROBIK"
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kemampuan keterampilan teknik yang baik, sehingga tujuan latihan yang sudah ditetapkan akan tercapai secara maksimal.

b. Peningkatan kemampuan kapasitas anaerobik melalui penerapan pola *Small Side Games* pada metode latihan mungkin dapat berpengaruh terhadap peningkatan penampilan bermain bila diorientasikan kepada hasil pertandingan sepak bola.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah membuktikan bahwa metode latihan interval memberikan efek yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan repetisi, maka disarankan untuk lebih banyak menggunakan metode latihan interval dalam meningkatkan kemampuan kapasitas anaerobik pada pelatihan pola *Small Side Games* dengan syarat memiliki kemampuan kebugaran yang cukup baik, sehingga dalam pelaksanaannya pemain tidak merasa berat. Oleh karena penerapan pola pelatihan *Small Side Games* yang memberikan dampak terhadap peningkatan rata-rata kebugaran dan kemampuan kapasitas anaerobik maka disarankan pada pelatih sepak bola mampu merancang program latihan secara spesifik tentang pola *Small Side Games* yang bervariasi karena sangat penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih bermakna dan tepat pada sasaran latihan. Penerapan latihan secara *adekuat* dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip latihan, dan norma-norma latihan dengan tepat merupakan kunci penting untuk mendapatkan *peak performance* pemain.

Untuk penelitian lebih lanjut disarankan agar pengembangan keilmuan dalam metode kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada kelompok lain seperti gender, kelompok usia, jenjang olahraga (pada jenjang pembinaan atau jenjang professional).