

BAB V

KESIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap kelincahan dan kelelahan pemain pada cabang olahraga sepakbola. Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat pengaruh pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap kelincahan dan kelelahan pemain pada cabang olahraga sepakbola. Penelitian ini menganalisa perbedaan rata-rata pretest dan posttest dari setiap kelompok baik dari kelompok eksperimen (*small-sided games*) maupun kelompok kontrol (*El Rondo Passing 6 v 2*). Berdasarkan hasil pengajuan hipotesis sebelumnya didapatkan bahwa metode latihan *small-sided games* dengan intensitas tinggi berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. Kemudian didapatkan hasil pula bahwa metode latihan *small-sided games* dengan intensitas tinggi memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tingkat kelelahan pemain sepakbola. Selain itu dianalisis pula perbandingan rata-rata antar kelompok.

Pertama, hasil dari analisis tersebut diketahui bahwa pada variabel kelincahan didapatkan perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok eksperimen (*small-sided games*) dan kelompok kontrol (*El Rondo Passing 6 v 2*). Peningkatan terbesar ada pada kelompok eksperimen sehingga bisa disimpulkan bahwa metode latihan *small-sided games* dengan intensitas tinggi lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *El Rondo Passing 6 v 2* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola.

Kedua, peningkatan terbesar ada pada kelompok eksperimen sehingga bisa disimpulkan bahwa metode latihan *small-sided games* dengan intensitas tinggi lebih baik dibandingkan dengan metode latihan *El Rondo Passing 6 v 2* dalam menurunkan tingkat kelelahan pemain sepakbola.

Ketiga, dianalisis pula perbandingan rata-rata antar kelompok pada variabel kelincahan, dan didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan antara kelompok eksperimen (*small-sided games*) dan kelompok kontrol (*El Rondo Passing 6 v 2*).

Peningkatan kelincahan dalam sepakbola sangatlah penting karena sepakbola adalah permainan yang membutuhkan mobilitas tinggi dan pergerakan yang sulit diduga. Dalam pertandingan sepakbola juga banyak menggunakan teknik-teknik yang kompleks dan membutuhkan kekuatan eksplosiv yang tinggi dan gerakan-gerakan tersebut hanya akan maksimal dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan yang baik. Kelincahan didefinisikan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat dipengaruhi oleh stimulus yang datang dan kecepatan untuk mengambil keputusan. Pada permainan sepakbola latihan kelincahan mengharuskan untuk meningkatkan reaksi gerak tubuh yang cepat dan efektif karena pada permainan sepakbola terdapat situasi yang kompetitif dan variative, hal ini dikarenakan sepakbola termasuk pada olahraga taktis dan keterampilan taktis, karena semua gerakan yang terjadi pada saat permainan berlangsung tidak dapat diprediksi, sehingga memaksa pemain untuk selalu beradaptasi dengan situasi. Pada penelitian ini metode latihan *small-sided games* dipilih peneliti sebagai treatment yang diberikan untuk meningkatkan kelincahan karena karakteristik latihan *small-sided games* yang sangat bervariasi dan bisa disesuaikan dengan kondisi ketika pertandingan. Modifikasi dan perubahan aturan yang diterapkan dalam latihan *small-sided games* terbukti sesuai untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola.

Kelelahan merupakan kondisi fisiologis dimana tubuh sudah tidak bisa bertoleransi terhadap beban kerja fisik. Terjadinya kelelahan dapat memberikan masalah pada tubuh seperti terjadinya masalah pada sistem energi, penumpukan asam laktat, kegagalan otot untuk melakukan kontraksi secara mekanis, dan perubahan sistem syaraf. Kondisi kelelahan sangat merugikan pemain sepakbola karena ketika terjadi kelelahan maka sistem kerja tubuh tidak akan bekerja secara maksimal dan

akibatnya dapat menurunkan performa pemain. Berdasarkan penelitian ini latihan *small-sided games* terbukti cocok dalam menurunkan tingkat kelelahan pemain sepakbola. Hal ini dikarenakan latihan *small-sided games* dapat meningkatkan kapasitas *aerobic* dan mengasah kemampuan teknis pemain. Peningkatan kapasitas *aerobic* tersebut terjadi karena pada latihan *small-sided games* memberikan efek latihan dengan intensitas tinggi. Intensitas tinggi tersebut didapatkan karena modifikasi permainan dalam latihan *small-sided games* dengan ukuran lapangan yang lebih kecil mengakibatkan pergerakan dan perputaran bola semakin cepat dan seluruh pemain terlibat aktif tanpa ada banyak jeda untuk berdiam diri.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh metode latihan *small-sided games* terhadap kelincahan dan menurunkan tingkat kelelahan pemain pada cabang olahraga sepakbola. Peningkatan kelincahan ini sangat bermanfaat bagi para pemain sepakbola, karena sepakbola merupakan cabang olahraga yang membutuhkan mobilitas tinggi dan pergerakan kompleks yang setiap gerakannya sangat sulit untuk diprediksi, sehingga memaksa pemain untuk selalu bisa beradaptasi dengan setiap situasi, dan hal tersebut akan sangat sulit terjadi apabila pemain sepakbola tidak memiliki kelincahan yang baik. Permainan sepakbola juga merupakan permainan yang membutuhkan durasi yang sangat lama, sehingga setiap pemain harus mempunyai daya tahan fisik yang sangat bagus. Metode latihan *small-sided games* bisa menjadi solusi bagi para pelatih sepakbola sebagai metode latihan yang baik untuk digunakan dalam pelatihan sepakbola agar pemain bisa meningkatkan kelincahan dan menurunkan tingkat kelelahan pemain sepakbola.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini, walaupun terjadi perubahan yang signifikan dalam peningkatan kelincahan dan menurunkan tingkat kelelahan, akan tetapi penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Diharapkan pada penelitian selanjutnya peneliti lebih bisa melihat factor-faktor lain yang bisa meningkatkan kelincahan dan menurunkan tingkat kelelahan pada pemain sepakbola. Salahsatu

faktor yang bisa menjadi masukan bagi penelitian selanjutnya seperti karakteristik sampel yang mungkin bisa berubah seperti diterapkannya pada pemain atau atlet amatir dan sampel yang berjenis kelamin perempuan. Kemudian bisa menambahkan instrument lain sebagai pengukuran tingkat kelelahan seperti pengukuran asam laktat agar bias dari penelitian bisa dikurangi.

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut. Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat para pelatih sepakbola dalam memberikan pelatihan sepakbola terutama untuk meningkatkan kelincahan para pemain sepakbola dan menurunkan tingkat kelelahannya, agar kualitas para pemain sepakbola bisa terus meningkat.