

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, serta uji hipotesis mengenai Pengaruh Jumlah Pemain dan Durasi dalam *Latihan Small Side Games* Terhadap *Respon Denyut Jantung* dan *Teknik Dalam Permainan Futsal* pada atlet ekstrakurikuler Futsal SMAN 11 Bandung, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Pengaruh latihan *small side games* ini terhadap respon denyut jantung pada atlet ekstrakurikuler Futsal SMAN 11 Bandung seperti dibawah ini.
 - a. 4vs4 dengan durasi 4 menit memiliki nilai rata-rata 162.4 bpm.
 - b. 3vs3 dengan durasi 4 menit memiliki nilai rata-rata 171.2 bpm.
 - c. 2vs2 dengan durasi 4 menit memiliki nilai rata-rata 163.8 bpm.
 - d. Setelah dibandingkan *heart rate* dengan jumlah pemain 4vs4 dengan 3vs3 menggunakan bantuan soft ware SPSS menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai signifikansi dibawah 0.05 yaitu 0.003.
 - e. Setelah dibandingkan *heart rate* dengan jumlah pemain 4vs4 dengan 2vs2 menggunakan bantuan soft ware SPSS menunjukkan hasil tidak signifikan karena nilai signifikansi di atas 0.05 yaitu 0.885.
 - f. Setelah dibandingkan *heart rate* dengan jumlah pemain 3vs3 dengan 2vs2 menggunakan bantuan soft ware SPSS menunjukkan hasil yang signifikan dengan nilai signifikansi dibawah 0.05 yaitu 0.011.

Berdasarkan hasil rata-rata *heart rate*, 3vs3 memiliki perbedaan yang paling signifikan dibandingkan dengan 4vs4 dan 2vs2 yang keduanya tidak memiliki perbedaan yang signifikan antara satu sama lain.

- 2) Terdapat pengaruh dari latihan *small side games* terhadap teknik dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler Futsal SMAN 11 Bandung.
 - a. 4vs4 dengan durasi 4 menit memiliki nilai rata-rata 7.4 untuk passing, 2.4 dribbling, dan shooting 1.3.
 - b. 3vs3 dengan durasi 4 menit memiliki nilai rata-rata 7.5 untuk passing, 2.5 dribbling, dan shooting 1.3.

- c. 2vs2 dengan durasi 4 menit memiliki nilai rata-rata 7 untuk passing, 5 dribbling, dan shooting 3.5.

Berdasarkan hasil rata-rata *teknik* 2vs2 memiliki nilai perbedaan dribbling dan shooting yang paling signifikan dibandingkan dengan 4vs4 dan 3vs3 yang memiliki nilai dribbling dan shooting yang cenderung sama. Untuk passing ketiga variasi jumlah pemain SSG memiliki nilai yang cenderung sama atau tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

5.2. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang dilaksanakan, penulis dapat mengemukakan implikasi sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi Teoritis

- Latihan *small side games* yang di laksanakan selama penelitian tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *respon denyut jantung*, dikarenakan atlet pada saat latihan melakukannya kurang optimal. Latihan harus di laksanakan sesuai dengan kebutuhan dan target dengan memperhatikan beban dan intensitas yang digunakan saat latihan.
- Latihan *small side games* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *teknik* pada saat permainan futsal karena atlet melakukannya dengan baik. Metode latihan ini bisa menjadi salah satu acuan serta bahan pertimbangan bagi para pelatih cabang olahraga futsal untuk dapat mengembangkan performa yang lebih baik bagi atlet futsal khususnya pada proses latihan.

5.2.2 Implikasi Praktis

Untuk mendapatkan pengaruh yang signifikan dari latihan *small side games* terhadap teknik, diperlukan manipulasi bentuk latihan yang disesuaikan dengan kondisi, kebutuhan, dan target agar tercapainya hasil yang optimal.

5.3. Limitasi

Penulis menyadari bahwa dalam suatu penelitian pasti banyak terjadi kendala dan hambatan. Ada faktor yang menjadi kendala dan hambatan dalam penelitian ini disebabkan karena melakukan pengambilan data di hari yang sama dan peneliti kurang spesifik atau kurang detail dalam menganalisis video.

5.4. Rekomendasi

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina dan para pelatih atlet khususnya pada cabang olahraga futsal untuk lebih memperhatikan dan memberikan program-program latihan dengan metode yang sesuai. Dorongan pelatih sebagai motivasi, agar pemain menampilkan performa yang maksimal di pertandingan sesungguhnya. Disarankan juga menggunakan metode latihan *small side games* (2vs2, 3vs3, 4vs4) untuk meningkatkan kelincahan dan VO₂max para pemainnya.
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, jika perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang sama pada penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas baik dari sampel yang di pilih untuk melakukan penelitian pada tingkatan atlet yang sudah profesional.
3. Disarankan pada saat melakukan penelitian lanjutan ini proses pengambilan data tidak dilakukan di hari yang sama sehingga mendapatkan hasil yang lebih maksimal.