

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 20 atlet SSB Al Bidari Aceh Timur tentang pengaruh latihan small sidegame terhadap ketepatan passing sepak bola, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

- a. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan small sidegame terhadap peningkatan ketepatan passing sepak bola pada atlet SSB Al Bidari Aceh Timur. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata skor dari 8,25 pada pretest menjadi 11,1 pada posttest.
- b. Analisis statistik menggunakan uji paired t-test menunjukkan nilai thitung (2,047) lebih besar dari ttabel (1,73406) pada taraf signifikansi 5% dengan derajat kebebasan 18, yang berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima.
- c. Metode latihan small sidegame terbukti efektif dalam mengatasi keterbatasan sarana dan prasarana latihan, serta mampu meningkatkan keterampilan teknis passing para atlet.
- d. Pendekatan small sidegame memberikan kesempatan atlet untuk berlatih dalam situasi permainan yang mendekati kondisi sebenarnya, sehingga meningkatkan kemampuan koordinasi, kontrol bola, dan ketepatan passing.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Bagi Pelatih SSB Al Bidari Aceh Timur

- Mengimplementasikan metode small sidegame secara berkelanjutan dalam program latihan
- Terus mengembangkan variasi latihan yang inovatif untuk meningkatkan keterampilan teknis atlet
- Merancang program latihan yang memaksimalkan penggunaan sarana dan prasarana yang terbatas

2. Bagi Pengurus SSB Al Bidari Aceh Timur

- Secara bertahap melengkapi sarana dan prasarana latihan untuk mendukung pembinaan atlet
- Mendukung inovasi pelatih dalam mengembangkan metode latihan yang efektif
- Memberikan kesempatan pelatih untuk mengikuti pelatihan dan pengembangan profesional

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

- Melakukan penelitian lanjutan dengan ruang lingkup yang lebih luasMengeksplorasi pengaruh small sidegame terhadap aspek keterampilan sepak bola lainnya
- Mengembangkan penelitian dengan variabel dan metode yang berbeda untuk memperkaya kajian tentang small sidegame

4. Bagi Atlet

- Meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam mengikuti program latihan
- Mengembangkan kemampuan teknis melalui praktik yang berkelanjutan
- Bersikap terbuka terhadap metode latihan baru yang inovatif

- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif dalam pengembangan pembinaan olahraga sepak bola, khususnya di SSB Al Bidari Aceh Timur. Melalui pendekatan inovatif dan pemahaman mendalam tentang metode latihan, diharapkan dapat tercipta generasi atlet sepak bola yang berkualitas dan berprestasi.