

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa untuk meningkatkan fisik pemain sepak bola adalah memberikan berupa metode latihan *Small Sided Games* yang dapat digunakan untuk meningkatkan prestasi cabang Olahraga Sepak bola. Latihan *small sided games* dapat berpengaruh terhadap peningkatan *kardiovaskuler endurance*, dengan demikian hipotesis pengujian yang berbunyi: “Terdapat pengaruh latihan *small sided Games* terhadap peningkatan *kardiovaskuler endurance* pada permainan sepak bola”, dapat diterima.

Dilihat dari peningkatan rata-rata sebelum diberikan latihan *small sided games* sebesar 29,23 dan sesudah diberikan latihan *small side games* sebesar 43,07. Oleh karena itu peneliti berasumsi bahwa pemberian latihan *small sided Games*, memberikan pengaruh terhadap kemampuan *kardiovaskuler endurance* pada pemain sepak bola siswa putra SMP N 2 Telaga. Hal ini terbukti dengan hasil analisis data dimana hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh harga t_{hitung} sebesar 714,77. Sedangkan dari daftar distribusi diperoleh t_{daftar} 270,9. Ternyata harga t_{hitung} lebih besar dari t_{daftar} atau harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan dapat menerima H_1 .

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan:

1. Dalam pembinaan dan peningkatan prestasi Olahraga, khususnya permainan sepak bola, perlu memerlukan faktor-faktor kondisi fisik yang mempengaruhi daya tahan pemain.

2. Bagi para pelatih, atlet dan penggemar permainan sepak bola hendaknya memberikan dan melakukan latihan *small sided Games* untuk meningkatkan kardiovaskuler endurance.
3. Dalam rangka meningkatkan mutu pendidikan jasmani, khususnya cabang olahraga sepak bola. Maka perlu adanya penelitian lanjutan sehingga usaha-usaha untuk meningkatkan prestasi pada cabang olahraga ini dapat dicapai secara optimal dan memperoleh gagasan baru yang relevan dengan perkembangan zaman.