

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil penelitian tentang perbedaan pengaruh latihan *Small Sided Games Type Intermittent* terhadap kapasitas aerobik dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *Small Sided Games Type Intermittent* terhadap kapasitas aerobik pemain sepakbola satria muda..
2. Latihan *Small Sided Games Type Intermittent* memberikan peningkatan sebesar 12.3 % terhadap peningkatan kapasitas aerobik pemain sepakbola satria muda.

#### **B. Implikasi**

implikasi dari temuan penelitian mencakup pada dua hal, yakni implikasi teoritis dan implikasi praktis:

##### **1. Implikasi Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang baik bagi ilmu pengetahuan pada umumnya dan peneliti pada khususnya, terutama pada bidang kepelatihan, selain itu teori-teori dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan motivasi, manfaat dan hasil sebagai salah satu wacana dalam bidang olahraga.

## 2. Implikasi Praktis

Dalam penelitian ini peneliti memperoleh pengalaman yang nyata dapat dijadikan tambahan referensi tentang manfaat *small sided games* serta dapat mengetahui kondisi fisik berdasarkan kapasitas aerobik pada pemain sepakbola. Peneliti ini mendapatkan pengalaman dalam melakukan penelitian serta mengaplikasikan ilmu-ilmu yang di dapat dari Fakultas Ilmu Keolahragaan dan meningkatkan pengetahuan pengaruh latihan *small sided games type intermitten* terhadap kapasitas aerobik. Sedangkan bagi pelatih penelitian ini dapat memberi sumbangan dan acuan bagi para pelatih sepakbola. Dengan kata lain dapat dijadikan alat ukur bagi pelatih untuk menyusun program latihan berdasarkan kebutuhan tim.

### C. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian maka akan diberikan saran antara lain:

1. Dalam upaya meningkatkan kapasitas aerobik maka harus dipilih sebuah metode latihan yang sesuai dengan unsur-unsur yang terkandung dalam kapasitas aerobik itu sendiri, sehingga akan tercapai hasil yang diharapkan. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa metode latihan *Small Sided Games Type Intermittent* memberikan peningkatan terbesar pada kapasitas aerobik. Hal ini dapat digunakan untuk para pelatih untuk meningkatkan kapasitas aerobik para atlet.

2. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan latihan *small sided games* dengan populasi yang berbeda dan jumlah sampel yang lebih banyak, dengan diharapkan mendapatkan hasil yang lebih tepat mengenai penerapan jenis latihan tersebut.