

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat pengaruh setelah diberikan latihan *small-sided game* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi. Seperti yang diketahui *shooting* sangat penting dalam permainan futsal karena tujuan dari *shooting* adalah untuk menciptakan gol dan menjadi penentu sebuah permainan.

Small-Sided Games merupakan suatu latihan dengan memperkecil lapangan sesungguhnya dan mengurangi jumlah pemain. Hal tersebut membuat pemain seolah-olah dalam situasi permainan yang sebenarnya namun dengan tekanan yang lebih tinggi karena kemungkinan menguasai bola lebih banyak.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yaitu pengaruh latihan *small-sided game* terhadap keterampilan *shooting* siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 14 Kota Sukabumi maka peneliti sarankan:

1. Kepada para pengajar, pembina dan pelatih bola futsal, bahwa di dalam memberikan suatu latihan *shooting*, hendaknya diberikan latihan yang bersifat berulang-ulang dan menyenangkan. Sehingga siswa dapat memahami betul tentang apa yang selama ini dipelajari dan dapat di aplikasikan dalam bentuk permainan.
2. Kepada instansi terkait, perlu adanya penyelesaian dalam kualitas latihan yang khususnya dalam latihan menendang atau *shooting*.
3. Sehubungan dengan adanya keterbatasan peneliti dalam melakukan penelitian ini, dianjurkan kepada rekan-rekan mahasiswa olahraga khususnya rekan-rekan mahasiswa PJKR Universitas Muhammadiyah

Sukabumi untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan permasalahan yang lebih luas dan sampel lebih banyak.