

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

a. Analisis Data

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *Small-Sided Games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal Penjaringan Famil Jakarta. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji statistik ANOVA yang menunjukkan nilai $F = 37,606$ dengan nilai signifikansi (Sig.) = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang nyata antara perlakuan latihan menggunakan *Small-Sided Games* terhadap hasil tes kelincahan.

b. Metode *Small-Sided Games*

Latihan dengan metode *Small-Sided Games* mampu memberikan stimulus yang efektif terhadap komponen fisik, terutama dalam hal kecepatan reaksi, koordinasi, dan kemampuan mengubah arah secara cepat. Aktivitas permainan dalam ruang terbatas yang menuntut keputusan cepat dan gerakan dinamis turut berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan *agility* pemain. Dengan demikian, penerapan metode latihan ini dapat dijadikan sebagai alternatif program pembinaan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan pemain futsal, khususnya pada kelompok usia remaja.

c. Nilai tertinggi dan terendah

Secara keseluruhan, terlihat adanya peningkatan skor yang signifikan dari tes Pre-test ke Post-test, yang mengindikasikan perbaikan kinerja subjek dalam aspek kelincahan (Agility) setelah perlakuan (Small Sided Games) diberikan. Dalam tes awal atau *Pre-test (Small Sided Games)*, hasil skor tertinggi yang dicatatkan adalah 14.11 detik. Sementara itu, skor terendah yang berhasil diraih oleh peserta dalam tes awal ini adalah 9.55 detik.

Setelah pelaksanaan program intervensi, hasil tes akhir atau *Post-test (Agility)* menunjukkan bahwa performa peserta secara individual meningkat. Nilai tertinggi yang tercatat pada Post-test ini adalah 11.75 detik, dan nilai terendah yang berhasil dicapai adalah 8.53 detik.

Perubahan nilai ini menunjukkan bahwa skor waktu rata-rata secara keseluruhan menjadi lebih rendah pada Post-test (dari 11.351 detik menjadi 10.063 detik), yang dalam konteks tes kecepatan dan kelincahan, berarti adanya perbaikan dan peningkatan performa.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

a. Bagi pelatih futsal

Disarankan untuk menerapkan metode latihan *Small-Sided Games* secara terencana dan berkesinambungan, karena metode ini terbukti mampu meningkatkan kelincahan pemain sekaligus mengembangkan aspek teknis dan taktis permainan.

b. Bagi atlet

Diharapkan agar mengikuti program latihan dengan disiplin dan motivasi tinggi, sehingga hasil yang diperoleh dapat maksimal dan berkelanjutan.

c. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk meneliti pengaruh metode *Small-Sided Games* terhadap variabel fisik lainnya, seperti daya tahan, kecepatan, atau ketepatan passing, serta menggunakan sampel yang lebih besar agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

d. Bagi lembaga atau klub futsal

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan dalam menyusun program latihan yang variatif, menarik, dan berbasis ilmiah guna meningkatkan performa atlet secara optimal.