

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan uraian dan analisis data yang telah disajikan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa metode latihan kecil sisi berpengaruh terhadap kemampuan passing peserta latihan ekstrakurikuler futsal di SMPN 159 Jakarta. Hasil  $T_{hitung}$  sebesar 16,34 lebih besar dari  $T_{tabel}$  2,36 pada  $(\alpha) = 0,05$ , yang menunjukkan bahwa  $T_{hitung}$  lebih besar dari  $T_{tabel}$ , yang menunjukkan bahwa berdistribusi normal. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa metode latihan *small sided games* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan passing peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 159 Jakarta.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil kesimpulan di atas, penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Penerapan metode latihan *small sided games* dapat memberikan pengaruh yang positif dalam peningkatan kemampuan passing peserta latihan ekstrakurikuler futsal, untuk itu diharapkan kepada pelatih futsal untuk menggunakan metode *latihan small sided games* sebagai referensi dalam melatih kemampuan *passing* para siswa latihnya.
2. Bagi Pemain, untuk meningkatkan teknik dasar dan kemampuan passing, pemain diharapkan untuk terus berlatih dengan menggunakan latihan *small sided games*

3. Bagi Sekolah, Sekolah harus terus memberikan dukungan kepada semua siswa yang ingin bermain futsal dengan benar.
4. Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar.