

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 9,486 pada permainan sepak bola melalui metode latihan *small sided games*.
2. Ada pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola sebesar 6,324 pada permainan sepak bola melalui metode latihan *team game tournament*.
3. Tidak ada perbedaan yang mencolok peningkatan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola melalui metode latihan *small sided games* dan *team game tournament*. Meskipun model latihan *small sided games* lebih besar pengaruhnya dibandingkan model latihan *team game tournament*.

B. Saran

Penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Peneliti lainnya, untuk dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa

penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar;
b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas
sebagai pembanding.

2. Pelatih dapat menggunakan model *small sided games* dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola..
3. Bagi anak didik agar dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola.