

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan masalah yang dirumuskan, pembahasan, dan analisis data hasil penelitian, nilai  $t_{hitung} > \text{nilai } t_{tabel}$  atau  $11,4 > 2,064$ . Maka dapat dinyatakan bahwa permainan kelompok mempunyai pengaruh terhadap kejenuhan latihan anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 2 Cibinong, Kabupaten Bogor.

Dari data yang didapatkan peneliti permainan yang diberikan mempunyai persentase berbeda dalam mereduksi kejenuhan, berikut data persentasenya: permainan merebut rompi 28%, permainan bola tangan modifikasi 32%, permainan berburu binatang 24%, permainan kotak keakuratan 16%.

#### **B. Implikasi**

Berdasarkan temuan dan kesimpulan dari hasil penelitian dapat dikemukakan beberapa implikasi sebagai berikut:

1. Penerapan permainan kelompok ternyata mampu berperan dalam mereduksi tingkat kejenuhan latihan.
2. Dalam setiap penerapan permainan kelompok pemain diharapkan mampu berkomunikasi serta menjaga kekompakkan agar nilai-nilai yang

terkandung dalam permainan tersebut dapat dikembangkan dalam melaksanakan materi inti latihan.

3. Dengan penerapan permainan kelompok ternyata pemain lebih mampu memahami materi yang akan diberikan serta bergairah dalam mengikuti materi inti latihan.

### **C. Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi dari penelitian ini, maka peneliti mengajukan saran:

#### **1. Bagi Pemain**

Dapat menerapkan hasil dari permainan kelompok yang telah diberikan, seperti kekompakan, kerja sama, dan komunikasi yang baik agar menguasai materi inti yang diberikan.

#### **2. Bagi Pelatih**

Permainan kelompok bisa dijadikan bagian dari perencanaan, pelaksanaan, dan pengembangan serta kebijakan strategi berlatih guna menunjang kegairahan pemain pada setiap berlatih materi inti latihan.

#### **3 Bagi Peneliti Lain**

Dapat dimodifikasi kembali permainan sesuai dengan materi inti yang diberikan dan dapat dijadikan acuan dalam mereduksi kejenuhan latihan.