

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari latar belakang, rumusan masalah, hasil penelitian serta pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa para pemain handball dari berbagai posisi melakukan kegiatan permainan dengan intensitas yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan rata-rata denyut jantung maksimal para pemain *handball* itu sendiri yang berada di angka 172,5 Bpm. Selain itu pula terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas gerak, jarak tempuh, kecepatan maksimal dan rata-rata, denyut jantung maksimal dan rata-rata, serta pembakaran kalori pada pemain *handball* di berbagai posisi.

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Secara garis besar hasil dari penelitian yang telah dilakukan ini adalah adanya perbedaan yang cukup signifikan pada para pemain handball di berbagai posisi terutama dalam hal ini yaitu perbedaan pada jarak tempuh, kecepatan maksimal dan rata-rata, denyut jantung maksimal dan rata-rata, serta pembakaran kalori dari para pemain *handball* berdasarkan posisinya pada saat bermain.

Namun jika dilihat dari segi intensitas, jika dilihat dari aspek detak jantung maksimal maka dapat dikatakan bahwa semua pemain *handball* di berbagai posisi melakukan kegiatan atau permainan dengan intensitas yang tinggi.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai Analisis Intensitas Gerak Pemain Handball Berdasarkan Berbagai Posisi : Menggunakan Teknologi *GPS Tracking System* maka rekomendasi yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Setiap pemain *handball* menghasilkan intensitas gerak yang berbeda dalam pertandingan maka dari itu akan baik jika memberikan program dan porsi latihan yang sesuai dengan posisi para pemain guna menunjang performa yang lebih baik.

**Mochamad Ilham Bintang, 2023**

**ANALISIS INTENSITAS GERAK PEMAIN HANDBALL BERDASARKAN BERBAGAI POSISI: MENGGUNAKAN TEKNOLOGI GPS TRACKING SYSTEM**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2. Pemberian program latihan akan lebih tepat dan efisien jika dibantu dengan perkembangan ilmu teknologi di bidang olahraga dalam hal ini pelatih bisa update kondisi fisik pemain secara berkala dengan bantuan ilmu teknologi di bidang olahraga.
3. Penggunaan teknologi di bidang olahraga (*sports science*) yang dalam hal ini adalah polar gps akan membantu pelatih dalam menentukan program latihan yang tepat bagi para pemain handball.
4. Pemberian program latihan yang didasarkan oleh bantuan data dari teknologi di bidang olahraga (*sports science*) dalam hal ini polar gps dapat membantu menunjang pengembangan performa pemain *handball*.
5. Setiap pelatih *handball* diharapkan selalu mengupdate pengetahuan dalam bidang teknologi olahraga (*sports science*) agar dapat mengembangkan program latihan untuk menunjang performa para pemain.

Hasil dari penelitian ini diharapkan kedepannya dapat memberi peluang terhadap peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian secara lebih lanjut. Sehubungan dengan itu sekiranya penelitian ini bisa menjadi bahan rekomendasi serta rujukan untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang dilaksanakan oleh peneliti selanjutnya.