

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, uji hipotesis, dan pembahasan pada bab IV mengenai Analisis Intensitas Kerja Pemain Antar Posisi Berbasis Teknologi *Global Positioning System (GPS) Tracking* Pada Permainan Bola Voli di SMK Korpri Majalengka, dengan variabel penelitian yaitu *heart rate maximal*, *heart rate average*, dan penggunaan kalori, dapat disimpulkan dengan rumusan masalah yang diajukan, simpulan penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *heart rate maximal* setiap pemain antar posisi.
- 2) Terdapat perbedaan yang signifikan *heart rate average* setiap pemain antar posisi.
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan penggunaan kalori yang dikeluarkan setiap pemain antar posisi.

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yakni sebagai berikut:

- 1) Bagi Pemain Bola Voli

Dari hasil penelitian yang sudah dianalisis, diharapkan kepada pemain agar lebih bersemangat berlatih, agar bisa melakukan pergerakan yang lebih jauh dengan kecepatan yang lebih tinggi di lapangan, serta lebih memperhatikan juga asupan nutrisi agar dapat sesuai antara asupan dengan pengeluaran ketika bertanding atau berlatih.

- 2) Bagi Pelatih Bola Voli

Pelatih harus memberikan penjelasan yang detail mengenai tugas pemain di lapangan berdasarkan posisinya. Selain itu, pelatih harus memberikan metode latihan yang khusus kepada setiap pemain dengan posisi yang berbeda, agar pemain dapat memaksimalkan performanya di lapangan dan dapat meningkatkan prestasi timnya.

- 3) Bagi Bidang Keilmuan Keolahragaan

Meli Nurlaeliah, 2023

**ANALISIS INTENSITAS KERJA PEMAIN ANTAR POSISI BERBASIS GLOBAL POSITIONING SYSTEM (GPS) TRACKING PADA PERMAINAN BOLA VOLI**

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

Bagi bidang keilmuan keolahragaan terutam yang berhubungan dengan intensitas kerja pemain, penulis menyarankan untuk menerapkannya pada pertandingan yang sebenarnya agar lebih mengembangkan penelitian ini, serta menggunakan sampel yang lebih banyak agar data lebih terlihat saling berhubungan.