

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian, hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban atas rumusan masalah dalam penelitian yang telah diajukan. Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

- 1) Hasil analisis jarak tempuh di berbagai posisi sepak bola menggunakan teknologi *GPS Watch Tracker* pada formasi 4-4-2 dan 4-3-3. Bahwa Daya jelajah babak 1 posisi penyerang merupakan daya jelajah paling tinggi daripada posisi bertahan dan posisi tengah. Daya jelajah babak 2 menunjukkan bahwa posisi bertahan daya jelajah paling tinggi daripada posisi penyerang dan posisi tengah. Pada (Formasi 4-3-3). Sedangkan daya jelajah babak 1 posisi tengah merupakan daya jelajah paling tinggi dari pada posisi bertahan dan posisi penyerang. Daya jelajah babak 2 menunjukkan bahwa posisi tengah merupakan daya jelajah paling tinggi dari pada posisi penyerang dan posisi bertahan. Pada (Formasi 4-4-2).
- 2). Hasil analisis rata-rata maksimal denyut nadi di berbagai posisi sepak bola menggunakan teknologi *GPS Watch Tracker* pada formasi 4-4-2 dan 4-3-3. Bahwa Denyut nadi babak 1 pada posisi penyerang yaitu merupakan denyut nadi paling tinggi dari pada posisi bertahan dan posisi tengah. Denyut nadi babak 2 menunjukkan bahwa pada posisi bertahan merupakan denyut nadi paling tinggi daripada posisi penyerang dan posisi tengah. Pada (formasi 4-3-3). Denyut nadi babak 1 pada posisi tengah merupakan denyut nadi paling tinggi daripada posisi bertahan dan posisi penyerang. Denyut nadi babak 2 menunjukkan bahwa pada posisi tengah merupakan denyut nadi paling tinggi dari pada posisi penyerang dan posisi bertahan. Pada (formasi 4-4-2).
- 3). Hasil analisis kalori yang dikeluarkan di berbagai posisi sepak bola menggunakan teknologi *GPS Watch Tracker* pada formasi 4-4-2 dan 4-3-3

Bahwa kalori yang dikeluarkan babak 1 pada posisi bertahan merupakan kalori yang dikeluarkan paling tinggi daripada posisi penyerang dan posisi tengah. Kalori yang dikeluarkan babak 2 pada posisi bertahan merupakan kalori yang dikeluarkan paling tinggi daripada posisi penyerang dan posisi tengah. Pada (Formasi 4-3-3). Sedangkan kalori yang dikeluarkan babak 1 pada posisi tengah merupakan kalori yang dikeluarkan paling tinggi daripada posisi bertahan dan posisi penyerang. Kalori yang dikeluarkan babak 2 pada posisi bertahan merupakan kalori yang dikeluarkan paling tinggi dari pada posisi tengah dan posisi penyerang. Pada (Formasi 4-4-2).

- 4). Hasil analisis perbedaan jarak tempuh, rata-rata maksimal denyut nadi, dan kalori yang dikeluarkan di berbagai posisi sepak bola menggunakan *GPS Watch Tracker* pada formasi 4-4-2 dan 4-3-3 Bahwa tidak terdapat perbedaan denyut nadi, daya jelajah, dan kalori yang dikeluarkan.

5.2 Saran

Saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang analisis intensitas gerak di berbagai posisi dan formasi sepak bola yang diukur menggunakan alat *Global Position System (GPS) Watch Tracker vintage 8* pada pemain UKM Sepak Bola UPI Bandung adalah sebagai berikut:

- 1) Setiap pemain memiliki intensitas bergerak yang berbeda saat melakukan aktivitas latihan dan di saat aktivitas pertandingan sehingga setiap pelatih tidak bisa menyamaratakan dalam pemberian program latihan agar setiap pemain dapat mencapai target.
- 2) Pemberian program latihan fisik akan lebih tepat sasaran jika didukung dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi dalam bidang olah raga.
- 3) Alat dukung *sport science* dalam pemberian program latihan akan menghasilkan performa terbaik karena dengan dukungan *sport science* salah satunya yaitu Polar GPS akan menghasilkan kemampuan kondisi fisik yang baik.
- 4) Faktor fisik adalah faktor utama dan sangat penting disetiap cabang olahraga khususnya sepak bola. Kualitas fisik yang baik akan berpengaruh terhadap

kualitas gerak yang di ditampilkan, seluruh teknik dan taktik sepak bola akan mengikuti performa kondisi fisiknya khususnya pada pemain UKM sepak bola UPI Bandung.

- 5) Setiap pelatih diharapkan untuk selalu *upgrade* ilmunya khususnya di bidang *Sport Science*. Karena dunia semakin maju dan berkembang dengan dinamis dan fleksibel agar pemain yang dilatih dapat menghasilkan prestasi yang maksimal.
- 6) Lembaga pendidikan tenaga kepelatihan khususnya di cabang olahraga sepak bola dan kondisi fisik perlu mempersiapkan tenaga pelatih yang terampil dan cakap dalam model pengembangan dunia melatih serta ilmu dan teknologi (*Sport Science*) untuk kegiatan pelatihan yang bisa meningkatkan performance dan prestasi maksimal.
- 7) Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi peluang kepada peneliti berikutnya untuk dapat melanjutkan penelitian ini dikarenakan disini penulis hanya mengukur beberapa instrument diantaranya: daya jelajah, denyut nadi, dan kalori yang dikeluarkan. Sehubungan dengan hal tersebut maka kiranya penelitian ini perlu dijadikan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian berikutnya.