

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Pengaruh *Speed Parachute* Terhadap Peningkatan Kecepatan *Running With The Ball* Pada Pemain Sepak Bola” dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *speed parachute* terhadap peningkatan kecepatan *running with the ball* pemain sepak bola pada sampel UKM UPI.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dari penelitian ini yaitu dapat dijadikan sebagai rujukan atau referensi para pembaca, olahragawan, para pelatih dan khususnya untuk masyarakat yang bergelut dibidang olahraga permainan sepak bola. Dan peneliti berharap bahawa latihan menggunakan *speed parachute* dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan cabang olahraga sepak bola.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian, penelitian ini masih terdapat ruang untuk pengembangan lebih lanjut kedepannya, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Penelitian selanjutnya peneliti dapat melakukan penelitian untuk mengetahui berapa kali pemain melakukan *dribbling* atau *running with the ball* selama pertandingan 2x45 menit.
- 5.3.2 Penelitian selanjutnya peneliti dapat mempertimbangkan untuk alat yang digunakan dengan beban yang tetap sehingga ketika melakukan semua pemain menggunakan beban yang sama.
- 5.3.3 Penelitian selanjutnya peneliti bisa lebih melihat faktor-faktor lain yang meningkatkan kecepatan menggiring bola pemain sepak bola, salah satu faktor yang bisa menjadi masukan bagi peneliti selanjutnya seperti karakteristik

sampel yang mungkin bisa berubah seperti diterapkannya pada pemain atau atlet amatir dan sampel yang berjenis kelamin perempuan.