

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa *complementary training* merupakan salah satu model yang terbukti dapat meningkatkan *Speed* pada pemain futsal putri.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat dampak yang signifikan dalam penerapan *complementary training* terhadap peningkatan *speed* terhadap pemain futsal putri.

Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan komponen fisik dalam futsal dengan metode latihan pelengkap dan disesuaikan kebutuhan fisik setiap individu.
- b. Penelitian ini juga diharapkan dapat manfaat oleh berbagai pihak baik oleh pelatih dan Pembina atlet khususnya pada cabang olahraga tim atau beregu.

5.3 Rekomendasi

Disarankan penelitian selanjutnya dapat dilakukan penelitian *complementary training* dalam permainan futsal yang merancang bagaimana proses latihan pemulihan atau *recovery*.