

## BAB 5

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### 5.1. Simpulan

Dalam penelitian ini berfokus pada upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal menggunakan metode latihan dan melihat dari faktor daya tahan ( $VO_{2max}$ ). Didasari apa yang telah disampaikan dan dijelaskan pada bagian latar belakang, rumusan masalah, serta hasil analisis data dapat disimpulkan bahwa metode latihan dapat meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal.

Lebih rincinya terdapat beberapa kesimpulan dari penelitian ini, kesimpulan yang pertama menyatakan bahwa secara keseluruhan terdapat perbedaan dampak yang signifikan dari metode latihan dan daya tahan terhadap peningkatan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* futsal dan juga terdapat perbedaan yang signifikan antara daya tahan ( $VO_{2max}$ ) tinggi dan daya tahan ( $VO_{2max}$ ) rendah dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal.

Kesimpulan kedua dalam penelitian ini adalah interaksi antara metode latihan dengan daya tahan ( $VO_{2max}$ ) memberikan perbedaan yang signifikan dalam upaya peningkatan keterampilan *shooting* futsal dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun.

Kesimpulan ketiga penelitian ini yaitu terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* terhadap peningkatan keterampilan *shooting* futsal dalam kondisi daya tahan ( $VO_{2max}$ ) tinggi, yang menyatakan bahwa metode *massed practice* dengan kondisi daya tahan ( $VO_{2max}$ ) tinggi memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada metode *distributed practice* dengan kondisi daya tahan ( $VO_{2max}$ ) tinggi. Sehingga metode *massed practice* sangat dianjurkan untuk diterapkan pada peserta yang memiliki daya tahan ( $VO_{2max}$ ) tinggi. Kesimpulan keempat pada penelitian ini menyatakan

bahwa pada kelompok daya tahan (VO<sub>2</sub>max) rendah tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode *massed practice* dan *distributed practice* dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* futsal. Sehingga metode *massed practice* dan metode *distributed practice* dapat diterapkan pada peserta yang memiliki daya tahan (VO<sub>2</sub>max) rendah.

## 5.2. Implikasi

Dengan kesimpulan yang telah dijabarkan sebelumnya, maka muncul implikasi dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Metode latihan (*massed practice & distributed practice*) dan daya tahan (VO<sub>2</sub>max) dapat dikombinasikan dalam mengupayakan peningkatan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun. Apabila kombinasi antara metode latihan (*massed practice & distributed practice*) dan daya tahan (VO<sub>2</sub>max) tidak dikombinasikan, maka kemungkinan besar peningkatan keterampilan *shooting* dalam cabor futsal pada usia 12-14 tahun tidak optimal. Karena daya tahan (VO<sub>2</sub>max) mempengaruhi performa baik ketika latihan maupun pada pertandingan, sehingga apabila daya tahan (VO<sub>2</sub>max) rendah maka kemampuan tubuh dalam menghirup oksigen akan kurang maksimal ketika tubuh mulai merasakan latihan yang semakin berat. Selain itu daya tahan (VO<sub>2</sub>max) juga mempengaruhi ketika *recovery*, pulih asal akan lebih cepat tercapai apabila peserta memiliki daya tahan baik yang ditunjukkan dengan VO<sub>2</sub>max yang tinggi. Ketika pulih asal dapat tercapai lebih cepat karena ditunjang dengan kondisi daya tahan yang baik, maka peningkatan keterampilan *shooting* akan lebih efektif.
2. Sesuai dengan karakteristiknya metode *massed practice* yang relatif padat dan memberikan kesempatan kepada atlet untuk *recovery* secara singkat, ketika atlet memiliki daya tahan (VO<sub>2</sub>max) tinggi sangat memungkinkan dalam latihan menggunakan metode *massed practice*, agar penggunaan metode *massed practice* memunculkan efek yang optimal maka perlu membangun daya tahan sebaik mungkin.
3. Metode *distributed practice* memberikan waktu *recovery* yang lebih panjang kepada atlet dari pada metode *massed practice*. Hal ini dapat dimanfaatkan

ketika dalam tahap persiapan, sehingga atlet masih diberi kesempatan untuk mempelajari teknik-teknik yang akan ditingkatkan secara lebih baik lagi.

4. Kombinasi penggabungan metode *massed practice* dan metode *distributed practice* memungkinkan digunakan untuk atlet yang memiliki daya tahan (VO<sub>2</sub>max) rendah. Sese kali atlet diberikan stimulus yang besar dengan menggunakan metode *massed practice*.
5. Signifikansi statistik merupakan sebuah pernyataan tentang kemungkinan hasil yang diamati, sehingga signifikansi statistik tidak menjamin adanya sesuatu yang penting telah ditemukan. Seperti halnya hasil analisis yang telah tersaji pada kelompok daya tahan rendah dengan metode *massed practice* dan *distributed practice* yang secara signifikansi statistik tidak terdapat perbedaan yang signifikan dan tidak ada perbedaan. Akan tetapi apabila melihat dari sisi signifikansi praktis kecilnya perbedaan akan tetap dianggap terdapat perbedaan antara keduanya.

### 5.3. Saran

Apapun yang telah dihasilkan dalam penelitian ini diharapkan terdapat kontribusi terhadap dunia olahraga, dimana sesuai temuannya yang mengungkapkan penggunaan metode latihan efektif dalam upaya meningkatkan keterampilan *shooting* dalam cabang futsal pada usia 12-14 tahun. Dengan kondisi atlet yang memiliki daya tahan (VO<sub>2</sub>max) tinggi maka direkomendasikan menggunakan metode *massed practice* dan untuk atlet yang memiliki daya tahan (VO<sub>2</sub>max) rendah direkomendasikan dapat menggunakan keduanya yaitu metode *massed practice* dan metode *distributed practice*. Karena peneliti sendiri mengakui terdapat banyak kekurangan dalam penelitian ini, maka dari itu untuk penelitian selanjutnya, penelitian ini dapat menjadi rekomendasi dalam mengkaji lebih jauh dan lebih baik lagi.