

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa Terdapat pengaruh yang signifikan penerapan *Complementary Training* terhadap Peningkatan Aerobik pada pemain futsal putri.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan sebagai metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik. Sebab, berdasarkan penelitian penulis, model *Complementary training* mempunyai dampak yang signifikan terhadap peningkatan aerobik.

Signifikansi penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak untuk meningkatkan daya tahan aerobik pada olahraga futsal yaitu:

5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan komponen daya tahan aerobik pada cabang olahraga futsal khususnya putri.

5.2.2 Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh berbagai pihak seperti pelatih pada cabang olahraga futsal. Selain itu, besar harapan penulis dengan adanya model latihan *Complementary training* terhadap peningkatan aerobik pemain futsal putri ini dapat dimanfaatkan dalam berlatih.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi yaitu :

5.4.1. Untuk pelatih harus dapat mengembangkan dan mengoptimalkan komponen kondisi fisik yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi ataupun yang akan terjadi sehingga keberhasilan dalam latihan akan menghasilkan prestasi yang maksimal.

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