

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat perbedaan yang signifikan tingkat daya tahan kecepatan setiap posisi pemain akademi Persib Bandung kategori usia 14-16 tahun, khususnya posisi yang berbeda secara signifikan pada posisi pemain tengah (*midfielders*) dan pemain sayap (*winger*) dengan posisi pemain bek tengah (*centre back*) dan pemain depan (*striker*) sedangkan untuk posisi belakang (*centre back*) dengan posisi depan (*striker*) tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Akan tetapi untuk semua pemain akademi Persib Bandung kategori usia 14-16 tahun dalam kategori cukup "bagus".

1.2 Implikasi Hasil Penelitian

Dari kesimpulan diatas, hasil penelitian ini dapat berimplikasi teoritis dan praktis yaitu :

1.2.1 Implikasi teoritis

1. Daya tahan kecepatan (*speed endurance*) tidak hanya memberikan gambaran umum komponen fisik saja, melainkan juga sangat penting bagi pemain sepakbola untuk memiliki tingkat daya tahan kecepatan yang baik.

1.2.2 Implikasi Praktis :

1. Hasil penelitian ini menjadi acuan pelatih untuk mengetahui status tingkat daya tahan kecepatan (*speed endurance*) sebagai gambaran umum untuk menentukan program latihan yang tepat untuk bisa meningkatkan tingkat daya tahan kecepatan pemain dan juga membuat strategi yang tepat apabila membutuhkan pemain-pemain yang cepat dan tahan selama pertandingan.

2. Menjadi acuan juga untuk para pemain agar bisa mengetahui tingkat daya tahan kecepatan mereka dan diharapkan pemain untuk terus berlatih agar bisa meningkatkan tingkat daya tahan kecepatan mereka.

1.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian dari kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu sebagai berikut :

1. Untuk pemain agar terus berlatih dengan program yang telah diberikan oleh pelatih dan melaksanakan dengan benar, hal ini karena akan mendorong pemain mencapai performa yang maksimal dan juga prestasi yang baik.
2. Untuk pelatih harus dapat meningkatkan dan mengoptimalkan komponen kondisi fisik yang sesuai dengan situasi dan kondisi pemain sehingga keberhasilan dalam latihan akan menghasilkan prestasi yang maksimal.
3. Untuk peneliti agar tetap melakukan kontroling terhadap sampel yang diteliti.