

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, ditemukan bahwa :

1. Indeks kelelahan dan *heart rate* memberikan kontribusi sebesar 29% terhadap performa bermain atlet futsal. Ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut berpengaruh.

2. *Heart rate* memberikan kontribusi sebesar 3% terhadap performa bermain atlet futsal. Ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memberikan kontribusi tetapi tidak signifikan.

3. Indeks kelelahan memberikan kontribusi sebesar 7,6% terhadap *heart rate*. Ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memberikan kontribusi tetapi tidak signifikan.

5.2 Implikasi

Diharapkan penelitian ini dijadikan rekomendasi oleh banyak pihak khususnya para pelatih futsal dan penelitian ini dapat dijadikan salah satu referensi dalam mengukur indeks kelelahan dan heart pada atlet futsal. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi di dunia ilmu keolahragaan mengenai kontribusi indeks kelelahan dan *heart rate* terhadap performa atlet futsal.

Selain itu, Perlu memahami bahwa meskipun kebugaran aerobik penting, futsal sebagai olahraga dengan durasi pertandingan yang lebih pendek membutuhkan lebih banyak fokus pada kebugaran anaerobik dan keterampilan teknis, seperti kecepatan dan kelincahan. Oleh karena itu, program latihan yang lebih seimbang antara latihan teknik, kecepatan, serta daya tahan akan sangat efektif dalam meningkatkan performa pemain.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan hasil penelitian yang telah dibahas sebelumnya penulis memberikan rekomendasi yaitu untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan variable yang lebih komprehensif dengan memasukkan lebih banyak variabel yang mempengaruhi performa futsal, seperti kekuatan otot, kecepatan, kelincahan, serta faktor psikologis.