

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan latar belakang masalah, tujuan penelitian, pengujian hipotesis, serta hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab-bab sebelumnya, maka pada bab ini peneliti akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan. Adapun kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat kontribusi antara kecepatan dengan stamina pada atlet UKM sepak bola UPI.
2. Terdapat kontribusi antara daya tahan dengan stamina pada atlet UKM sepak bola UPI.
3. Terdapat perbedaan kontribusi antara kecepatan dan daya tahan terhadap stamina pada atlet UKM sepak bola UPI.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan pada penelitian yang disebut dalam bab sebelumnya dan simpulan hasil penelitian maka selanjutnya dikemukakan beberapa implikasi dan rekomendasi sebagai berikut:

1. Diharapkan adanya penelitian yang lebih lanjut tentang kontribusi kecepatan dan daya tahan terhadap stamina (*speed endurance*) pada *elite athlete* cabang olahraga sepak bola.
2. Dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih UKM sepak bola di lingkungan Universitas bahwa untuk melatih daya tahan kecepatan (*speed endurance*) harus lebih banyak dilatih komponen kecepataannya dibanding komponen daya tahan.
3. Mengingat keterbatasan kemampuan, waktu, tenaga dan hasil yang didapat pada penelitian ini, sebaiknya ditindak lanjuti dengan penelitian terkait atau serupa dengan memperhatikan kelemahan-kelemahan pada penelitian sebelumnya.