

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan tujuan penelitian, hasil pengolahan dan analisis data diperoleh jawaban atas pertanyaan-pertanyaan penelitian yang telah diajukan. Adapun kesimpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut :

1. Hasil analisis intensitas gerak yang dihasilkan dari data *POLAR GPS Pro Team Transmitter* yang dipasangkan kepada setiap pemain Diklat PERSIB U-19 pada saat pertandingan kompetisi *Cianjur Super League* tergambar bahwa setiap pemain melaksanakan pertandingan dengan intensitas yang maksimal. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada intensitas gerak yang dilakukan oleh setiap pemain Diklat PERSIB U-19 pada berbagai posisi saat melaksanakan pertandingan *Cianjur Super League*.
2. Hasil analisis Performance dengan menggunakan Uji GPAI (*The Game Performance Assessment Instrument*) bahwa penampilan pemain Diklat PERSIB U-19 saat melaksanakan pertandingan *Cianjur Super League* memberikan penampilan yang baik. Terdapat korelasi antara kondisi fisik (intensitas gerak) dan performance pada pemain Diklat PERSIB U-19.

B. Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat diajukan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang Analisis intensitas gerak pada berbagai posisi dengan menggunakan teknologi Global Position System (GPS) dan uji *Performance* yang dinilai dengan GPAI Pada pemain Diklat PERSIB U-19 adalah sebagai berikut:

1. Setiap pemain memiliki intensitas bergerak yang berbeda saat melakukan aktivitas latihan dan disaat aktivitas pertandingan sehingga setiap pelatih tidak bisa menyama ratakan dalam pemberian program latihan agar dalam pencapaian *peak performance* setiap pemain dapat tercapai sesuai target.

2. Pemberian program latihan fisik akan lebih tepat guna dan sasaran ketika pemberian program latihan tersebut didukung dengan kemajuan IPTEK dalam bidang olahraga (*Sports Science*).
3. Pemberian program latihan dengan dukungan *Sports Science* akan menghasilkan performance yang terbaik karena dengan dukungan sports science salahsatunya POLAR GPS akan tidak terjadi kelasahan dalam proses latihan sehingga akan menghasilkan kemampuan kondisi fisik yang baik.
4. Factor fisik merupakan factor yang menjadi tuntutan yang sangat penting disetiap cabang olahraga khususnya sepakbola. Kualitas fisik yang baik akan menopang secara langsung terhadap kualitas gerak yang ditampilkan, seluruh teknik dan taktik sepakbola akan mengikuti *performance* kondisi fisiknya khususnya pada Club Diklat PERSIB U-19.
5. Setiap pelatih khususnya pelatih fisik diharapkan selalu mengupdate ilmunya khususnya dibidang *Sports Science* (IPTEK). Karena dunia semakin maju dan ilmu pun berkembang dengan dimanis. Disamping tujuan dari seorang pelatih adalah mendidik, mengajarkan serta mencapai *performance* yang terbaik pada pemain yang sedang dia latih sehingga menghasilkan prestasi yang maksimal.
6. Dukungan seorang atau team analisis dalam sebuah team sangat diperlukan karena sangat mendukung pekerjaan seorang pelatih kepala dalam meningkatkan kualitas teknik, pengambilan keputusan, dan mental untuk mencapai *performance* yang terbaik.
7. Lembaga pendidikan tenaga kepelatihan khususnya di cabang olahraga sepakbola dan kondisi fisik perlu mempersiapkan tenaga pelatih yang terampil dan cakap dalam model pengembangan dunia melatih serta ilmu dan teknologi (*Sports Science*) untuk kegiatan pelatihan yang bisa meningkatkan performance dan prestasi yang maksimal.
8. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi peluang kepada peneliti lainnya untuk dapat mengembangkan penelitian lebih lanjut. Sehubungan dengan hal tersebut maka kiranya penelitian ini perlu dijadikan bahan rekomendasi untuk melaksanakan penelitian-penelitian selanjutnya.