BAB V
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengumpulan, pengolahan dan analisis data peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan jumlah kalori yang dikeluarkan diberbagai posisi dalam olahraga futsal pada pemain futsal mahasiswa ilmu keolahragaan UPI yang mengikuti UKM Futsal UPI.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan Heart Rate diberbagai posisi dalam olahraga futsal pada pemain futsal mahasiswa ilmu keolahragaan UPI yang mengikuti UKM Futsal UPI.

B. Implikasi dan Rekomendasi

1. Implikasi

Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olah raga khususnya dalam cabang olahraga futsal.

a) Bagi Atlet
   - Sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dibidang futsal
   - Sebagai acuan para atlet untuk dapat meningkatkan kemampuan fisiknya
   - Sebagai acuan para atlet untuk menetapkan asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhannya

b) Bagi Pelatih
   - Memberi pengetahuan tambahan pelatih dalam bidang olahraga futsal
   - Sebagai acuan dalam membuat program latihan
   - Sebagai acuan memberikan variasi latihan yang pengacu pada posisi bermain

c) Bagi Lembaga / Klub

- Sebagai acuan memberikan asupan gizi atau asupan kalori yang pas untuk atlet.

1. Rekomendasi

a) Bagi para pelaku olahraga khusunya olahraga futsal hendaknya memperhatikan latihan yang mengacu pada posisi bermain atlet karena berdasarkan temuan peneliti setiap posisi memiliki jumlah nilai *Heart Rate* dan pengeluarana kalori yang berbeda – beda juga setiap posisi memilik karakteristik cara bermain yang berbeda beda pada setiap posisinya.

b) Bagi peneliti diharapkan selanjutnya dapat melakukan penelitian yang lebih mendetail, menambah jumlah *variable* dan menggunakan sampel atlet berlevel nasional. Contohnya menggunakan para pemain timnas futsal Indonesia sebagai sampel agar penelitiannya dapat digunakan acuan berskala nasional.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang perbandingan jumlah kalori yang dikeluarkan dan *Heart Rate* di berbagai posisi dalam olahraga futsal (*maker, flank* dan *pivot*). Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang.