

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis kebutuhan latihan fisik pemain sepakbola dalam kompetisi AFF U-19, seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

kebutuhan latihan untuk seorang gelandang tim nasional Indonesia pada final AFF U-19 tahun 2013 adalah latihan daya tahan otot 55,00%, kecepatan 14,00%, power 14,00%, kelincahan 14,00%, kekuatan tungkai 1,15%, kekuatan O. perut 1,50%.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin mengemukakan beberapa implikasi, adapun implikasi dalam penelitian yang ditemukan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan akan nada yang melanjutkan penelitian ini dengan lebih besar lagi agar hasil penelitian bisa digunakan secara generalisir.
2. Untuk para pelatih sepakbola:
 - a. Agar lebih memperhatikan setiap kondisi atlet yang terjadi dilapangan
 - b. Harus mampu memahami kebutuhan yang akan terjadi dilapangan
 - c. Harus bisa dan mampu menghitung semua kebutuhan atlet dari mulai persiapan umum (TPU), persiapan khusus (TPK), pra pertandingan (TPP), pertandingan utama (TPut), dan pada saat hari H pertandingan.
3. Untuk para pengurus PSSI untuk tidak mencampurkan urusan politik kedalam sepakbola karena bisa menghambat perkembangan persepakbolaan Indonesia. agar sepakbolaan Indonesia bisa bersaing di level yang lebih tinggi.

4. Untuk para atlet untuk selalu meningkatkan kualitas bermain didalam lapangan.

C. Rekomendasi

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar melakukan *game analysis* untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik pada cabang olahraga sepakbola agar latihan dapat lebih efektif dan efisien.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal - hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet Indonesia
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.