

## BAB V

### KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

- 1) ketepatan *long pass* pemain UKM sepakbola Universitas Pendidikan Indonesia pada hasil setelah kelelahan mengalami penurunan nilai rata-rata. Dan HR pada saat setelah treatment RAST Heart Rate mengalami peningkatan rata-rata HR.
- 2) Terdapat korelasi *negative* rendah mengenai dampak kelelahan terhadap akurasi tendangan longpass UKM Sepakbola UPI.
- 3) Tidak ada pengaruh yang signifikan mengenai dampak kelelahan terhadap akurasi tendangan *longpass* UKM Sepakbola UPI.

#### 5.2. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan diatas, dilihat dari analisis rata-rata yang menunjukkan bahwa rata-rata akurasi longpass UKM Sepakbola UPI berada di taraf menengah kebawah, artinya kelelahan masih ada beberapa yang mempengaruhi hasil akurasi *longpass* UKM Sepakbola, oleh karena itu peneliti berimplikasi untuk mengantisipasi tingkat kelelahan maka peneliti menyarankan untuk pelatih dan Pembina untuk meningkatkan kemampuan VO2Max agar hasil *longpass* dalam taraf yang konstan. Karena jika seseorang memiliki VO2Max tinggi maka secara otomatis pemulihan akan cepat dan pada saat pelaksanaan teknik tidak akan terpengaruhi oleh hasil kelelahan. Dan penguasaan 3 teknik yang terdiri dari ayunan kaki, kekuatan kaki, dan kekuatan penopang kaki bagian dalam agar selalu dilatih setiap saat untuk menghasilkan gerakan yang dapat di simpan dalam otak dan saraf tubuh.

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan, yaitu:

- 1) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel lain yang sejalan mengenai *longpass* seperti penambahan variable jarak maksimal *longpass* dan *instrument* kelelahan lain yang menguji

VO<sub>2</sub>max sehingga terdapat kelelahan secara maksimal, dan pengambilan video dengan menggunakan drone agar hasil dari longpass agar lebih akurat dan penggunaan teknik sampling *purposive* sehingga kualitas pemain dapat dilihat dengan baik. sebab skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

- 2) Bagi pelatih dapat menjadi masukan bahwa dampak kelelahan secara sub maximal tidak akan memberikan dampak yang negatif dalam penguasaan akurasi teknik *longpass* bila pemain sepakbola memiliki VO<sub>2</sub>Max yang tinggi.
- 3) bagi pelatih agar dapat selalu melatih akurasi tendangan *longpass* untuk menunjang teknik bagi atlet semi professional maupun elit professional.
- 4) Peneliti berharap dapat memberikan sumbangan pemikiran untuk akademisi terkhususkan untuk program studi ilmu keolahragaan dalam pengembangan penelitian-penelitian.

### 5.3. Keterbatasan Hasil Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada, yaitu:

- 1) Peneliti tidak dapat mengontrol faktor yang mungkin mempengaruhi hasil test, seperti, sampel penelitian, jarak maksimal longpass, kecerdasan, konsentrasi maupun tingkat kecemasan dalam melakukan akurasi tendangan *longpass*