

## **BAB V**

### **SIMPULAN IMPLIKASI DAN ROKEMENDASI**

#### **5.1. Simpulan**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan data yang telah dianalisis oleh peneliti mengenai “Pengaruh Kelelahan Terhadap Performa Bermain Dalam Permainan Futsal” maka dapat disimpulkan bahwa, terdapat pengaruh kelelahan terhadap performa bermain dalam permainan futsal. Terutama pada saat melakukan *Decision Making*. Hal ini disebabkan karena pada saat kita mengalami kelelahan, kita masih mampu melakukan aktivitas gerak seperti *passing*, *control*, *dribble* dan *shoot*, tetapi pada saat kita mengalami kelelahan kita sulit untuk melakukan *support/decision making* karena gerakan tersebut adalah gerakan tanpa bola yang membutuhkan kecepatan.

#### **5.2. Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.1. Implikasi**

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai “Pengaruh Kelelahan Terhadap Performa Bermain Dalam Permainan Futsal”. Implikasi dari penelitian ini meliputi :

- 1) Diharapkan penelitian ini bisa bermanfaat untuk seluruh praktisi olahraga terutama pada cabang olahraga futsal, khususnya untuk Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Perlu adanya penelitian lebih lanjut untuk lebih dikembangkan lagi dengan bantuan dari berbagai pihak.

##### **5.2.2. Rekomendasi**

Setelah menguraikan implikasi penelitian, peneliti bermaksud untuk mengemukakan beberapa hal terkait dengan rekomendasi.

- 1) Diharapkan pada penelitian selanjutnya, melakukan validitas dan reliabilitas terhadap instrumen GPET.
- 2) Diharapkan pada penelitian selanjutnya bisa membandingkan kelelahan dengan tingkat konsentrasi.

- 3) Diharapkan untuk menggunakan sampel yang berada pada level lebih tinggi, seperti tim futsal pada Pekan Olahraga Daerah, tim futsal liga profesional, atau bahkan internasional agar penelitian ini dapat lebih berkembang.
- 4) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya memiliki jurnal yang lebih baik dan banyak untuk menggunakan referensi dalam penelitian.

Demikian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Kelelahan Terhadap Performa Bermain Dalam Permainan Futsal”, semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh pelaku olahraga khususnya cabang olahraga futsal