

BAB V

KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dan hasil analisis data mengenai perbandingan profil jarak tempuh pemain sepak bola dan futsal dilapangan saat bertanding, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara jarak tempuh pemain Sepakbola pada setiap posisinya, terutama pada pemain tengah yang lebih dominan dari pemain depan dan belakang. Sedangkan pada Cabang olahraga Futsal, posisi jarak tempuh pemain tengah lebih dominan dari pemain belakang dan pemain depan. Dan Menurut hasil pengolahan data SPSS v.20 menyatakan terdapat perbedaan yang signifikan antara pemain Sepakbola dan Futsal pada setiap posisinya.

Dari kesimpulan diatas, kita sebagai pelatih maupun pemain dapat menentukan kadar kebutuhan latihan pemain sesuai dengan tingkatan Vo2Maximun atau jarak tempuh yang dimiliki pemain sepakbola dan futsal tersebut.

5.2 Implikasi

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan dengan menggunakan sampel yang berbeda dan waktu latihan yang lebih lama untuk dapat diukur agar hasil yang diperoleh jauh lebih baik penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa berkembang dengan didukung oleh berbagai pihak.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

- 1) Bagi para pelatih, setelah melihat hasil dari penelitian ini, pelatih dapat meningkatkan kondisi fisik pemain agar dapat memaksimalkan potensi yang ada.
- 2) Bagi para pemain, lebih serius dalam latihan kondisi fisik terutama Vo2 Maximun atau jarak tempuh karena kondisi fisik itu sendiri sangat dominan

saat bertanding ,pemain dituntut bergerak selama pertandingan tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan terhindar dari cedera.

- 3) Bagi rekan – rekan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut agar mencoba melakukan penelitian yang lebih banyak dan lebih umum cakupannya, agar diperoleh hasil penelitian yang lebih berguna untuk meningkatkan prestasi pemain sepak bola dan futsal di tingkatan universitas ini.