

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan data yang telah dianalisis, maka dapat disimpulkan bahwa, Pengujian signifikansi Hubungan Daya Tahan Kardio Dengan Penampilan Bermain Futsal Putra UPI menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan yang signifikan dengan penerapan pola pada penampilan bermain futsal, jika ingin memperoleh penampilan yang baik maka harus memiliki daya tahan yang baik.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan daya tahan kardio dengan penampilan bermain futsal. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak khususnya mahasiswa yang mengikuti Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal agar lebih baik, yang bermaksud untuk lebih meningkatkan Kondisi daya tahan didalam permainan pada saat bertanding atau berlatih.

5.2.2 Rekomendasi

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

- a) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel di level lebih tinggi, seperti tim porda, liga professional agar penelitian ini dapat berkembang.
- b) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini maka dapat mengambil sampel yang lebih banyak.
- c) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya memiliki jurnal yang lebih baik dan banyak untuk menggunakan referensi dalam penelitian.