

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir yang telah dilakukan terhadap pelatihan *Complex Training* untuk meningkatkan daya tahan kecepatan diperoleh data hasil tes yang kemudian diolah dan dianalisis dengan rumus-rumus statistika, hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa: Penerapan pelatihan *Complex Training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan. (*Speed Endurance*).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pelatihan *Complex Training* pada peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan maka disarankan kepada para pelatih untuk ikut menyertakan atau memberikan pelatihan *Complex Training* dalam program latihannya, secara spesifik kepada peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan dengan bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. Sesuai dengan teori bahwa jika ingin meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan, harus melalui pelatihan beban (*weight training*) yang spesifik dan ditujukan pada kekuatan maksimal melalui koordinasi intramuscular kelompok otot (*neural activation*) agar dapat menghasilkan daya yang lebih eksplosif.

Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan *Complex Training* yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi

lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah sesuai dengan kebutuhan komponen fisik masing-masing yang diperlukan.

Untuk penelitian selanjutnya, pelatihan *Complex Training* ini dapat dilakukan bukan hanya untuk olahraga futsal saja, tetapi juga diharapkan untuk cabang-cabang olahraga yang lainnya yang membutuhkan kemampuan daya tahan kecepatan.

