

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan tim Bali United pada pertandingan Piala Presiden melawan Semen Padang FC, kesimpulan penelitian mengenai analisis jarak tempuh (*Distance Covered*), *Heart Rate*, dan *Water Loss* merupakan hasil pengolahan data yang di analisis.

Hasil analisis mengenai jarak tempuh (*Distance Covered*) pemain BUFC pada pertandingan Piala Presiden melawan SPFC dapat diketahui bahwa capaian jarak tempuh (*Distance Covered*) paling tinggi dicapai pemain *External Midfielder* 10421 meter dan yang paling rendah dicapai *Central Defender* 8656 meter. Data yang diperoleh menjelaskan bahwa pemain *External Defender*, *External Midfielder*, dan *Central Midfielder* lebih banyak terlibat dalam suatu pertandingan. Jika melihat kepada karakteristik pemain *External Midfielder* memiliki peran sebagai pemain yang banyak terlibat di wilayah sisi lapangan untuk memberikan dukungan serangan dari sektor sayap dan bertahan sewaktu-waktu apabila timnya diserang oleh lawan, hasil pencapaian jarak tempuh (*Distance Covered*) *External Midfielder* menunjukkan nilai yang sesuai dengan kinerja *External Midfielder* pada pertandingan dalam artian bahwa pemain *External Midfielder* melakukan aktivitas gerak yang banyak sehingga pemain *External Midfielder* mencapai jarak tempuh (*Distance Covered*) paling tinggi selama pertandingan. Sedangkan pencapaian jarak tempuh (*Distance Covered*) *Central Defender* memiliki capaian paling sedikit dari pemain lainnya, hal ini dapat diketahui dari karakteristik *Central Defender* itu sendiri yang memiliki peran menjaga sektor tengah pertahanan (dalam beberapa kasus, seperti *counter attack* disaat bek sayap terlambat kembali, bek tengah bisa menjaga sektor sayap), mereka hampir setiap waktu berada di bagian belakang permainan bersama dengan penjaga gawang untuk menghindari terjadinya gol.

Sebagai bahan perbandingan data mengenai jarak tempuh (*Distance Covered*) BUFC dengan hasil dari 10 pertandingan yang ada di Liga Eropa musim 2008-2009 dan 2010/2011 (Andrzejewski et al. 2015) diketahui bahwa jarak paling

jauh di tempuh oleh *Central Midfielder* 11.760,4 m, dan paling sedikit jarak tempuh yaitu *Central Defender* berjarak 10.355,9 m. Dapat diketahui bahwa perolehan data mengenai jarak tempuh (*Distance Covered*) dari 10 pertandingan yang ada di Liga Eropa musim 2008-2009 dan 2010/2011 dengan BUFC terdapat perbedaan hasil, dimana jarak tempuh (*Distance Covered*) paling tinggi dari 10 pertandingan yang ada di Liga Eropa musim 2008-2009 dan 2010/2011 dicapai pemain *Central Midfielder* 11.760,4 m sedangkan BUFC dicapai *External Midfielder* 10421 m, sedangkan capaian jarak tempuh (*Distance Covered*) paling sedikit sama-sama dicapai *Central Defender* namun jarak yang dicapai pun berbeda, *Central Defender* pada di Liga Eropa musim 2008-2009 dan 2010/2011 mencapai 10.355,9 meter dan *Central Defender* BUFC hanya mencapai 8656 meter. Maka dari itu, data mengenai capaian jarak tempuh (*Distance Covered*) paling tinggi di BUFC dapat dikatakan capaian jarak tempuh (*Distance Covered*) paling rendah di Liga Eropa musim 2008-2009 dan 2010/2011, akan tetapi dari hasil jarak tempuh pemain Liga Eropa dengan Indonesia menunjukkan bahwa ada 3 posisi bermain yang hampir memiliki peran yang sangat dominan yaitu: *Central Midfielder*, *External Midfielder*, dan *External Defender*. Bagi seorang pelatih analisis jarak tempuh (*Distance Covered*) sangatlah penting sebagai bahan evaluasi dan tolak ukur untuk merencanakan program latihan, oleh karenanya data yang ada dari hasil penelitian memiliki makna sebagai acuan untuk mengetahui sejauh mana jarak tempuh (*Distance Covered*) pemain BUFC di Liga Indonesia.

Data yang didapat dari hasil analisis *Heart Rate* diberbagai posisi menggambarkan bahwa capaian *Maximum Heart Rate* paling tinggi dicapai *Central Midfield* 200 bpm dan yang paling rendah dicapai *Forward* 194 bpm, sedangkan capaian *Average Heart Rate* paling tinggi dicapai *External Defender* 165 bpm dan paling rendah dicapai *Central Midfield* 159 bpm. Melihat hasil bahwa capaian *Maximum Heart Rate* tertinggi *Central Midfield* menunjukkan kinerja selama pertandingan, akan tetapi jika dilihat dari *Average Heart Rate* bahwa *Central Midfield* memiliki capaian yang rendah, maka dari itu hasil ini mengandung makna pemain *Central Midfield* melakukan aktivitas dengan intensitas tinggi tetapi dalam pertandingan *Central Midfield* sering terlibat melakukan aktivitas dengan intensitas rendah sehingga *Average Heart Rate Central Midfield* ini menjadi paling rendah.

Berbeda dengan karakteristik *Central Midfield* sebagai pemain yang berfungsi untuk menjaga sektor tengah permainan, mengatur ritme permainan, dan kadang-kadang membantu juga pertahanan, maka dari itu seharusnya *Central Midfield* tidak mencapai *Average Heart Rate* paling rendah daripada pemain lain. Capaian *Maximum Heart* paling rendah dicapai *Forward* 194 bpm hal ini dapat dilihat dari karakteristik *Forward* bahwa dalam tugasnya *Forward* tidak banyak melakukan gerakan seperti pemain lainnya tapi memiliki tugas utama untuk dapat mencetak gol. Data mengenai capaian *Average Heart Rate* paling tinggi dicapai *External Defender* 165 bpm menunjukkan kinerja selama pertandingan sesuai dengan karakteristik *External Defender* berfungsi untuk menjaga sektor pertahanan sayap dan juga bertugas maju membantu serangan tim dari sektor sayap dengan memberikan dukungan serangan maupun melalui umpan kepada penyerang.

Sebagai perbandingan data mengenai mengenai analisi *Heart Rate* pemain BUFC dengan pemain semi professional (Ali and Farrally 2007) dapat dilihat bahwa capaian *Heart Rate* paling tinggi dicapai *Midfielder* 176 bpm dan paing rendah *Defender* 166 bpm. Berdasarkan dari data penelitian sebelumnya bahwa capaian *Heart Rate* antara pemain BUFC dan pemain semi professional memiliki perbedaan dalam pencapaian *Heart Rate* tertinggi, dimana *Heart Rate* paling tinggi pemain BUFC dicapai *Defender* sedangkan pada pemain semi professional *Defender* merupakan capaian *Heart Rate* paling rendah, dan *Midfielder* pada pemain semi professional mencapai *Heart rate* paling tinggi berbeda dengan pemain BUFC dimana *Midfielder* memperoleh data paling rendah.

Hasil pengambilan data mengenai *Water Loss* pemain BUFC pada pertandingan Piala Presiden melawan SPFC dihitung melalui berat badan pemain yang diukur sebelum dan sesudah pertandingan, perolehan data menunjukkan bahwa penurunan berat badan pemain paling tinggi dicapai *Central Midfielder* 0,9 % dan paling rendah dicapai *Central Defender*, dan *Forward* 0,5 %. Data yang diperoleh dapat disesuaikan dengan karakteristik pemain *Central Midfielder* paling banyak kehilangan cairan tubuh dibandingkan dengan pemain lainnya, mengingat tugas *Central Midfield* sebagai pemain yang berfungsi untuk menjaga sektor tengah permainan, mengatur ritme permainan, dan kadang-kadang membantu juga

pertahanan menjadikan *Central Midfield* harus tetap bergerak agar fungsi sebagai *Central Midfield* dapat dilaksanakan dengan baik.

B. Rekomendasi

Rekomendasi yang dapat diajukan berdasarkan hasil analisis dan pembahasan mengenai analisis jarak tempuh (*Distance Covered*), *Heart Rate*, dan *Water Loss* diberbagai posisi pemain sepakbola adalah sebagai berikut:

1. Perolehan data mengenai jarak tempuh (*Distance Covered*) menjadikan suatu bahan dalam perencanaan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan setiap individu pemain disetiap posisi, data ini merupakan data awal dalam penentuan volume latihan secara spesifik sesuai kebutuhan pemain selama pertandingan.
2. Bagi pemain yang memiliki capaian jarak tempuh (*Distance Covered*) paling sedikit agar dapat ditingkatkan melalui proses latihan dan bagi pemain yang memiliki capaian jarak tempuh (*Distance Covered*) paling tinggi minimal dapat dipertahankan dan harus tetap ditingkatkan agar tugas dan fungsi di setiap posisi dapat dijalankan dengan maksimal sesuai karakteristik posisi bermain tersebut.
3. Capaian *Heart Rate* yang diperoleh menjadikan gambaran bagi pemain dalam pembebanan latihan (intensitas) pada saat proses latihan agar dapat menjaga *Heart Rate* selama pertandingan.
4. Bagi pemain mencapai *Heart Rate* rendah agar dapat meningkatkan lagi dari hal kinerja selama pertandingan yang disesuaikan melalui program latihan sehingga pemain dapat melaksanakan tugas dan fungsinya sesuai karakteristik disetiap posisi.
5. Pemberian cairan pada saat pertandingan maupun saat latihan agar perlu diperhatikan lagi supaya pemain tidak kekurangan cairan tubuh.
6. Asupan cairan sebaiknya disesuaikan dengan kebutuhan cairan dalam tubuh yang hilang.
7. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada tim BUFC dalam mengikuti kompetisi Liga 1 2019 agar mendapatkan hasil yang maksimal.
8. Hasil penelitian ini diharapkan memberikan peluang kepada peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut.