

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis statistik pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan penerapan metode *interval* dengan menggunakan rompi beban (*weighted vest*) terhadap peningkatan kemampuan *power endurance* pemain futsal putri pusaka.

#### 5.2 Implikasi

Implikasi hasil penelitian ini merupakan konsekuensi logis dari pengembangan kemampuan *power endurance* melalui latihan metode *interval* menggunakan rompi beban (*weighted vest*):

1. penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan *power endurance* atlet futsal putri tim Pusaka Angel mengalami peningkatan yang signifikan dengan latihan metode *interval* menggunakan rompi beban (*weighted vest*),
2. teori-teori yang ada sebelumnya mengenai pengaruh metode *interval* terhadap peningkatan *power endurance* (Poole dkk., 1990; Gaesser & Wilson, 1988) dan penggunaan rompi beban (*weighted vest*) terhadap peningkatan *power endurance* (C Bosco dkk., 1984; C Bosco 1985) oleh para ahli menguatkan temuan hasil pada penelitian *ex-post facto* ini bahwa kemampuan *power endurance* atlet futsal putri tim Pusaka Angel mengalami peningkatan yang signifikan dengan latihan metode *interval* menggunakan rompi beban (*weighted vest*),
3. meningkatnya kemampuan *power endurance* atlet berdampak positif terhadap performa atlet di dalam pertandingan. Terbukti dari meningkatnya menit bermain atlet, berkurangnya kesalahan-kesalahan *passing* yang dapat diintercept oleh lawan, dan kemampuan atlet untuk mempertahankan teknik dalam keadaan lelah.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, untuk meningkatkan efektifitas peningkatan kemampuan fisik, terutama komponen kemampuan *power endurance*, penulis mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. penulis menyarankan pada tim-tim futsal profesional secara umum, dan tim futsal putri Pusaka Angel pada khususnya, untuk menggunakan latihan dengan metode *interval* menggunakan rompi beban (*weighted vest*) untuk meningkatkan kemampuan *power endurance* atlet,
2. penulis menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk mengeksplorasi lebih jauh manfaat latihan dengan metode *interval* menggunakan rompi beban (*weighted vest*), baik terhadap komponen fisik lainnya, atau terhadap psikologis atlet dalam berlatih. Selain itu dapat juga mengembangkan penelitian tersebut pada cabang-cabang olahraga yang lainnya,
3. kemudian penulis juga menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk mengisi kekurangan dan keterbatasan penelitian ini. Dengan menguji metode *interval* menggunakan rompi beban (*weighted vest*) terhadap *power endurance* menggunakan metode *true experiment* dan desain penelitian yang memiliki kelompok kontrol sebagai pembanding. Agar hasil penelitiannya dapat digeneralisasi secara lebih valid dan dapat dipertanggung jawabkan.