

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil, pengolahan dan analisis data penulis menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola
2. Latihan intensitas sedang selama pandemi *Covid – 19* dapat meningkatkan kebugaran jasmani pada siswa SSB Saswco Bandung.

5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu dengan latihan intensitas sedang selama pandemi Covid – 19 dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani, dan juga dapat mengembangkan potensi yang dimiliki siswa SSB Saswco Bandung U – 16 agar dapat tersalurkan selama pandemi *Covid – 19* dengan latihan intensitas sedang.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan simpulan dan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih diharapkan pembuatan program latihan selama pandemi *Covid – 19* direkomendasikan latihan dengan intensitas sedang.
2. Untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti intensitas rendah dan tinggi bagaimana dampaknya terhadap keterampilan teknik dasar sepakbola dan kebugaran jasmani, sehingga terlihat perbedaannya, lebih teliti dalam mengontrol program latihan teknik dasar sepakbola dalam pengukuran latihan intensitas sedang.