

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan serta analisis data maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh latihan uphill running terhadap speed dan power otot tungkai pemain Belions Futsal, sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut 30° dan jarak 30 meter terhadap peningkatan *speed*.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut 30° dan jarak 30 meter terhadap peningkatan *power* otot tungkai.
- 5.1.3 Latihan *uphill running* dengan kemiringan sudut 30° jarak 30 meter lebih berpengaruh terhadap peningkatan *speed* dari pada peningkatan *power* otot tungkai.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa metode latihan *uphill running* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *speed* dan *power* otot tungkai pemain futsal. Dengan adanya hasil ini tentunya memiliki implikasi yang positif dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti memberikan implikasi diantaranya:

- 5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui cara dalam meningkatkan *speed* dan *power* otot tungkai pada cabang olahraga futsal
- 5.2.2 Untuk para pelatih futsal dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan *speed* dan *power* otot tungkai menggunakan metode latihan *uphill running* pada saat tahap persiapan sebelum pertandingan.
- 5.2.3 Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan untuk meningkatkan *speed* dan *power* otot tungkai.

Lalang, 2022

PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING DENGAN SUDUT KEMIRINGAN 30° JARAK 30 METER TERHADAP PENINGKATAN SPEED DAN POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan penulis ingin memberikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian. Penulis berharap saran atau masukan yang diberikan bermanfaat khususnya bagi penulis sendiri dan umumnya semua pihak yang membaca serta yang berkaitan dengan dunia kepelatihan olahraga. Adapun beberapa hal yang akan disampaikan penulis sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi pelatih atau Pembina olahraga, peneliti menyarankan dalam meningkatkan kemampuan *speed* dan *power* otot tungkai dengan menggunakan metode latihan *uphill running* yang lebih efektif dan efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti dari pentingnya tujuan latihan tersebut.
- 5.3.2 Bentuk latihan dengan metode *uphill running* untuk meningkatkan *speed* dan *power* otot tungkai. Latihan ini juga dapat lebih bervariasi lagi oleh peneliti sehingga variasi baru bagi pemain futsal. Hal ini bertujuan agar proses berlangsungnya latihan tidak membosankan, sehingga hal ini tidak membuat pemain jenuh dalam berlatih. Maka dari itu pelatih harus mempunyai beragam variasi atau bentuk latihan.
- 5.3.3 Kepada rekan-rekan mahasiswa/i yang akan melakukan penelitian tentang *uphill running*, peneliti menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal peningkatan komponen kondisi fisik yang dapat mempengaruhi prestasi pemain futsal.
- 5.3.4 Berkaitan dengan penelitian yang peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dan dikaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik.

Lalang, 2022

PENGARUH LATIHAN UPHILL RUNNING DENGAN SUDUT KEMIRINGAN 30° JARAK 30 METER TERHADAP PENINGKATAN SPEED DAN POWER OTOT TUNGKAI PEMAIN FUTSAL

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu