

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Kebugaran jasmani dari unsur $VO_2\text{max}$ siswa ekstrakurikuler futsal lebih baik dari pada siswa ekstrakurikuler beladiri pencak silat karena dari latar belakang perbedaan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan bahwa siswa ekstrakurikuler futsal lebih dituntut selalu bergerak dalam permainannya seperti pergerakan transisi dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya sedangkan siswa ekstrakurikuler beladiri pencak silat siswa lebih banyak difokuskan pada latihan teknik dan strategi saja, sedangkan untuk latihan yang menitik beratkan pada latihan fisik kurang. Latihan fisik biasanya diberikan ketika siswa akan mengikuti pertandingan-pertandingan tertentu. Secara umum kebugaran jasmani dari unsur $VO_2\text{max}$ siswa ekstrakurikuler futsal berada pada kategori sedang. Sedangkan siswa ekstrakurikuler beladiri pencak silat berada pada kategori kurang sekali.

5.2 Implikasi

Dengan diketahuinya hasil tingkat kebugaran jasmani siswa dari unsur $VO_2\text{max}$ di SMP PGRI 7 Bandung, hasil penelitian ini mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait, yaitu pelatih ekstrakurikuler perbedaan tingkat kebugaran jasmani siswa menuntut pelatih ekstrakurikuler harus mengetahui dan memahaminya sehingga dapat mendesain metode latihan yang sesuai dengan karakteristik yang dimiliki siswa, menggunakan metode yang bervariasi. Kemudian penelitian ini diharapkan dijadikan bahan referensi bagi semua pihak khususnya siswa yang hendak mengetahui kebugaran jasmani dari unsur $VO_2\text{max}$ yang lebih baik dalam memilih kegiatan ekstrakurikuler. Berdasarkan hasil penelitian ini, bahwa hasil $VO_2\text{max}$ pencak silat lebih rendah dari futsal, Oleh karena itu mengindikasikan bahwa ketika dalam latihan pencak silat para siswa dalam latihan teknik tidak bisa melakukan dengan terus menerus pada intensitas sedang hingga tinggi untuk waktu yang lama, bahwa dikarenakan daya tahannya rendah, hal ini berkaitan langsung dengan pendekatan yang dilakukan dalam latihan teknik yaitu metode drilling, bagaimana bisa siswa bisa melakukan teknik yang dengan terus menerus pada intensitas sedang hingga tinggi untuk waktu yang lama sedangkan

Fahmi Achmad Fadhlán, 2022

PERBANDINGAN ANTARA SISWA YANG MENGIKUTI EKSTRAKURIKULER BELADIRI DENGAN FUTSAL TERHADAP TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DARI UNSUR $VO_2\text{MAX}$ DI SMP PGRI 7 KOTA BANDUNG

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

daya tahan siswa tersebut rendah, sehingga ketika melakukan teknik dengan yang terus menerus pada intensitas sedang hingga tinggi untuk waktu yang lama maka teknik yang dilakukan akan baik dan benar sehingga mampu direkam oleh memory, begitupun sebaliknya jika daya tahannya rendah maka bagaimana bisa melakukan dengan terus menerus pada intensitas sedang hingga tinggi untuk waktu yang lama.

Futsal sendiri merupakan olahraga yang banyak digemari oleh orang baik dari kalangan remaja hingga orang dewasa. Futsal adalah olahraga tim dalam ruangan yang mengandalkan aktivitas intensitas tinggi kemampuan berlari, dan kekuatan otot tungkai untuk meningkatkan kemampuan pemain. Oleh karena itu latihan fisik untuk para pemain sangat penting agar dapat mempertahankan tingkat kebugaran jasmani di setiap pertandingan. Pada permainan futsal, pemain sering mengalami kelelahan saat permainan berlangsung karena sifat permainan futsal yang berintensitas tinggi dan harus memiliki kemampuan berlari yang dominan selama pertandingan. Oleh karena itu, untuk bermain di level tinggi, seorang pemain futsal perlu memiliki dan mengembangkan kapasitas daya tahan yang luar biasa, kemampuan berlari berulang, kekuatan kaki, dan ketangkasan untuk bisa menampilkan permainan yang baik ketika dilapangan. Begitupun sebaliknya jika daya tahannya rendah maka bagaimana bisa seorang pemain futsal menampilkan permainan yang baik ketika dilapangan seperti melakukan passing, shotting, dribbling dan berlari.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan keseluruhan dari hasil dan pembahasan pada penelitian ini, maka diberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memperbesar hasil penelitian ini. Adapun saran-saran yang akan diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Bagi Guru PJOK, Pembina/Pelatih ekstrakurikuler agar bisa lebih menambah program latihan fisik untuk membentuk kebugaran jasmani yang lebih baik lagi.

2. Bagi peneliti selanjutnya kelemahan penelitian ini adalah kebugaran jasmani dalam penelitian ini hanya terbatas kemampuan daya tahan aerobik saja.
3. Bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian ini belum dilengkapi dengan unsur pola makan, pola tidur, pola istirahat, faktor lingkungan, nutrisi, asupan gizi, status gizi, maka dari itu untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa melengkapi unsur yang belum ada dipenelitian ini agar melengkapi hasil dari penelitian ini.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah jumlah sampel atau mengambil semua populasi supaya hasil dapat digeneralisasikan lebih luas.
5. Jika akan meningkatkan kemampuan teknik maka di perlukan kebugaran jasmani aspek VO_2max , oleh karena itu, tingkatkan terlebih dahulu kebugaran jasmaninya dari unsur VO_2max .