

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Untuk menjawab rumusan masalah penelitian, setelah dilakukannya pengambilan dan pengolahan data maka diperoleh kesimpulan ; (1) Terdapat perbedaan signifikan antara protokol pemanasan statis dengan protokol pemanasan dinamis terhadap power rata-rata *Repeated Sprint Ability* (RSA). Dimana protokol pemanasan dinamis menunjukkan hasil power rata-rata RSA lebih optimal dibandingkan hasil dari protokol pemanasan statis (2) Tidak terdapat perbedaan signifikan antara protokol pemanasan statis dengan protokol pemanasan dinamis terhadap indeks kelelahan *Repeated Sprint Ability* (RSA) dan (3) Tidak terdapat pengaruh signifikan tingkat VO2Max terhadap optimalisasi kemampuan *Repeated Sprint Ability* (RSA) pada atlet futsal.

5.2. Implikasi

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk para praktisi olahraga tim seperti futsal dalam menentukan protokol pemanasan yang efektif untuk optimalisasi kemampuan atlet-nya.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu media informasi bagi masyarakat umum mengenai protokol pemanasan bagi olahraga futsal.

5.3. Rekomendasi

- 1) Sebaiknya untuk penelitian lebih lanjut, agar mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.
- 2) Diharapkan protokol pemanasan yang digunakan dengan kombinasi atau gabungan antara pemanasan statis dan dinamis ataupun protokol pemanasan dengan gerakan khusus cabang olahraganya.
- 3) Sebaiknya untuk penelitian lebih lanjut, dapat mengambil sampel lebih banyak dan membagi kelompok sesuai tingkat level VO2Max.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi praktisi olahraga, atlet maupun masyarakat umum.