

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah latihan total (*total training*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan fungsional pemain futsal putri ISOLA UPI Bandung.

B. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, dan pemain futsal serta pembaca pada umumnya, dalam proses latihan total (*total training*) terutama untuk meningkatkan kemampuan fungsional maka, sebaiknya diberikan metode-metode latihan yang sesuai dengan tujuan atau karakteristik cabang olahraga futsal dan penulis menganjurkan untuk menggunakan latihan total (*total training*), oleh karena latihan total (*total training*) memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan fungsional pemain futsal.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh suatu metode latihan terhadap perkembangan kemampuan fungsional atau kemampuan fisik, penulis menganjurkan untuk mencobakan metode-metode lainnya yang dapat meningkatkan prestasi suatu cabang olahraga.

3. dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut berupa penelitian eksperimen tentang program latihan yang berkenaan dengan hal-hal kemampuan fisik lainnya seperti dengan memanipulasi volume, intensitas, interval, dan densitas yang mempengaruhi kemampuan fungsional khususnya dalam cabang olahraga futsal.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

