

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola di Persita Tangerang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk usia, berat badan, tinggi badan, indeks massa tubuh, dan *lifestyle*. Secara keseluruhan, kecepatan pada atlet sepak bola cenderung pada kategori rata-rata dan di atas rata-rata, meskipun perbedaan terlihat pada setiap faktor:

- a. Berdasarkan karakteristik usia, kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak ada pada kategori usia remaja (15 – 19 tahun) sebanyak 21 atlet yang didominasi dengan kategori kecepatan (*speed*) rata-rata sebanyak 8 atlet.
- b. Berdasarkan karakteristik berat badan, kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak ada pada kategori berat badan 65 – 69 kg sebanyak 7 atlet yang didominasi dengan kategori kecepatan (*speed*) rata-rata sebanyak 4 atlet.
- c. Berdasarkan karakteristik tinggi badan, kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak ada pada kategori tinggi badan 170 – 174 cm sebanyak 9 atlet yang didominasi dengan kategori kecepatan (*speed*) di atas rata-rata sebanyak 4 atlet.
- d. Berdasarkan karakteristik Indeks Massa Tubuh (IMT), kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak ada pada kategori di atas rata-rata sebanyak 9 atlet, kategori rata-rata sebanyak 8 atlet, kategori di bawah rata-rata sebanyak 6 atlet dan kategori buruk sebanyak 3 atlet pada indeks massa tubuh dengan kategori normal.
- e. Berdasarkan karakteristik Indeks Massa Tubuh (IMT), kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak ada pada kategori di atas rata-rata sebanyak 4 atlet, kategori rata-rata sebanyak 7 atlet, kategori di bawah rata-rata sebanyak 5 atlet, dan kategori buruk sebanyak 3 atlet pada gaya hidup (*lifestyle*) dengan kategori sangat baik.

- f. Berdasarkan karakteristik posisi, kecepatan (*speed*) pada atlet sepak bola Persita Tangerang paling banyak ada pada posisi *defender* atau bek sebanyak 11 atlet yang didominasi dengan kategori kecepatan (*speed*) di atas rata-rata sebanyak 4 atlet.

V.2 Saran

a. Bagi Atlet

Di harapkan agar para atlet meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya kecepatan sebagai salah satu komponen penting dalam performa sepak bola. Latihan individu yang berfokus pada peningkatan kecepatan, seperti latihan *sprint* interval dan pliometrik, dapat dilakukan secara rutin di luar jadwal latihan tim untuk memperkuat kemampuan otot dan respon tubuh terhadap performa kecepatan (*speed*). Konsisten dalam menjalani latihan, serta dalam menjaga gaya hidup dengan istirahat yang cukup, makan secara teratur dan tidak berlebih dengan gizi seimbang, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok, dan mengkonsumsi minuman beralkohol yang mana tentunya hal ini dapat memberikan pengaruh terhadap optimalnya performa atlet dilapangan dan pada karir atlet.

b. Bagi Pelatih

Di harapkan untuk meningkatkan performa kecepatan atlet sepak bola Persita Tangerang usia 17–23 tahun, pelatih perlu merancang program latihan yang difokuskan pada pengembangan kecepatan dan akselerasi. Latihan seperti plyometric dan *sprint* sangat efektif dalam meningkatkan eksplosivitas otot, yang menjadi elemen penting dalam kecepatan. Program ini harus disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan fisik masing-masing atlet agar mereka dapat berkembang secara optimal tanpa risiko cedera akibat beban latihan yang berlebihan.

c. Bagi Klub/Federasi

Diharapkan untuk memberikan fasilitas dan lingkungan yang mendukung perkembangan atlet, dengan menyediakan kolaborasi antara pelatih fisik dan ahli gizi diperlukan untuk memastikan atlet memiliki proporsi massa otot yang ideal serta tingkat lemak yang rendah, selain itu psikolog olahraga juga diperlukan guna kondisi mental yang baik untuk para atlet.

Kesempatan bermain dalam pertandingan kompetitif juga perlu ditingkatkan agar atlet muda dapat memperoleh pengalaman yang mendukung perkembangan kemampuan mereka. Pengalaman ini tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan teknis, tetapi juga melatih mereka untuk mengelola tekanan di lapangan. Dengan lebih banyak jam terbang, atlet dapat meningkatkan efisiensi gerakan dan pengambilan keputusan yang lebih baik selama pertandingan

d. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas lingkup penelitian dengan mencakup berbagai faktor yang memengaruhi kecepatan (*speed*), seperti kondisi fisik atlet, strategi bermain, dan pengaruh psikologis. Selain itu, penelitian dapat dilakukan di berbagai kondisi lapangan, baik indoor maupun outdoor, serta pada berbagai jenis permukaan lapangan untuk menghasilkan data yang lebih komprehensif. Peneliti juga dapat mempertimbangkan penggunaan teknologi modern seperti kamera berkecepatan tinggi atau perangkat berbasis GPS untuk mendapatkan hasil yang lebih presisi. Dengan melibatkan lebih banyak sampel dan metode penelitian yang lebih luas, penelitian masa depan dapat memberikan kontribusi yang lebih besar pada pengembangan ilmu keolahragaan.