

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilaksanakan dalam penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Pada aspek definisi dan tujuan *recovery* terdapat 18 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (38.29%) yang memiliki pemahaman yang baik, 27 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (57.45%) yang memiliki pemahaman cukup baik dan 2 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (4.26%) yang memiliki pemahaman kurang baik.
2. Pada aspek *recovery* sehari setelah latihan keras atau pertandingan terdapat 11 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (23.41%) yang memiliki pemahaman yang baik, 20 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (42.55%) yang memiliki pemahaman cukup baik, 15 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (31.91%) yang memiliki pemahaman kurang baik dan 1 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (2.13%) yang memiliki pemahaman tidak baik.
3. Pada aspek *recovery* segera setelah latihan atau pertandingan terdapat 26 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (55.32%) yang memiliki pemahaman yang baik, 15 atlet sepakbola Pertamina Soccer School (31.91%) yang memiliki pemahaman cukup baik, 4 atlet

sepakbola *Pertamina Soccer School* (8.51%) yang memiliki pemahaman kurang baik dan 2 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (4.26%) yang memiliki pemahaman tidak baik.

4. Pada aspek pemulihan aktif selama latihan terdapat 25 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (53.19%) yang memiliki pemahaman yang baik, 16 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (34.04%) yang memiliki pemahaman cukup baik dan 6 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (12.77%) yang memiliki pemahaman kurang baik.
5. Pada aspek metode lain untuk pemulihan terdapat 40 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (85.11%) yang memiliki pemahaman yang baik dan 7 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (14.89%) yang memiliki pemahaman cukup baik.
6. Pada keseluruhan aspek *recovery* terdapat 25 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (53.19%) yang memiliki pemahaman yang baik, 21 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (44.68%) yang memiliki pemahaman cukup baik dan 1 atlet sepakbola *Pertamina Soccer School* (2.13%) yang memiliki pemahaman kurang baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan dari hasil data yang sudah diperoleh peneliti, maka peneliti dapat mengemukakan saran dan pendapat yang sekiranya dapat

bermanfaat bagi atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*. Berikut saran dari peneliti :

1. Memberikan pengetahuan atau materi-materi ajar tentang olahraga, khususnya tentang *recovery* kepada atlet sepakbola Pertamina *Soccer School*.
2. Atlet sepakbola Pertamina *Soccer School* secara mandiri terus menerus meningkatkan wawasan mengenai *recovery*.
3. Atlet sepakbola Pertamina *Soccer School* agar lebih memahami proses *recovery* untuk mengembangkan kualitas dirinya.
4. Pelatih turut serta aktif mengarahkan dan mengajarkan atlet untuk mampu secara mandiri melakukan *recovery*.
5. Pelatih mempertimbangkan proses *recovery* atlet dalam membuat jadwal latihan dan pertandingan.
6. Bagi para peneliti terutama mahasiswa olahraga yang ingin mengambil permasalahan yang sama, agar mengembangkan penelitian ini.