

BAB V

KESIMPULAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh hasil bahwa tingkat daya tahan VO2 Maks pemain sepak bola di club Rajawali FC Desa Kampung Baru berada pada kategori “*excellent*” sebesar 28,07% (5 pemain), “*good*” sebesar 20,73% (4 pemain), “*average*” sebesar 20,37% (5 pemain), “*above average*” sebesar 17,34% (4 pemain), “*below average*” sebesar 7,06% (2 pemain), “*poor*” sebesar 6,51% (2 pemain) dan “*very poor*” sebesar 0,00% (0 pemain).

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut:

1. Pemain untuk meningkatkan daya tahan VO2 Maks, karena sebagai pemain sepak bola daya tahan VO2 Maks sangat dibutuhkan dalam permainan.
2. Pelatih dan pemain dapat mengetahui daya tahan VO2 Maks, sehingga bagi pelatih dan pemain untuk lebih menjaga dan meningkatkan kemampuannya menjadi lebih baik.

5.3 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya.
2. Bagi pemain hendaknya melakukan latihan lebih keras lagi dan menjaga

dari segi kedisiplinan latihan agar semakin mendukung kemampuan daya tahan VO2 Maks bagi yang kurang.

3. Akan lebih baik jika evaluasi kondisi fisik dilakukan secara menyeluruh tidak hanya pada daya tahan VO2 Maks.