

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa kemampuan daya tahan ( $VO_2max$ ) siswa Sekolah Sepak Bola Tanjung Medial adalah sebagai berikut:

1. Pada usia 13 tahun 58,82%  $VO_2max$  siswa berada pada kategori kurang, sedangkan sisanya 41,18% berada pada kategori cukup. Tidak ada satupun siswa yang memiliki  $VO_2max$  pada kategori baik ataupun baik sekali.
2. Pada usia 15 tahun 78,94%  $VO_2max$  siswa berada dalam kategori cukup, sedangkan sisanya 21,06% siswa memiliki  $VO_2max$  pada kategori kurang. Sama seperti pada usia 13 tahun, pada usia 15 tahun pun tidak ada siswa yang memiliki  $VO_2max$  pada kategori baik maupun baik sekali.
3. Pada usia 17 tahun 83,33%  $VO_2max$  siswa berada pada kategori cukup, 11,11% pada kategori baik, sedangkan sisanya 5,56 % berada dalam kategori kurang.
4. Pada usia 21 tahun 64,70%  $VO_2max$  siswa berada pada kategori cukup, 23,53% pada kategori baik, dan sisanya 11,77 % berada dalam kategori kurang. Pada usia 21 tahun ini ternyata masih ada siswa yang memiliki  $VO_2max$  pada kategori kurang, tepatnya ada 2 siswa yang masuk pada kategori kurang dan kedua-duanya sama-sama berposisi sebagai penjaga gawang.
5. Data keseluruhan  $VO_2max$  siswa adalah 8,45% pada kategori baik, 67,61% pada kategori cukup, 23,94% pada kategori kurang, dan 0% pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang dapat penulis kemukakan kepada orang tua, para pelatih dan juga para siswa. Adapun saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kepada para orang tua agar lebih memberikan kesempatan kepada anaknya untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dalam pemanfaatan waktu luangnya.
2. Kepada para pelatih agar lebih sering lagi memberi motivasi kepada siswanya akan pentingnya kemampuan daya tahan bagi seorang pemain sepak bola yang dalam satu kali pertandingannya memerlukan waktu yang cukup lama sehingga kemampuan daya tahan itu sangat diperlukan oleh seorang pemain sepak bola.
3. Kepada para siswa agar lebih giat lagi dalam berlatih, jangan malas-malasan terutama pada saat latihan fisik khususnya pada saat latihan daya tahan. Karena bagaimanapun seorang pemain sepak bola itu sangat memerlukan daya tahan dalam setiap pertandingannya.
- 4.