

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diolah dan dianalisis, maka dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulannya adalah sebagai berikut:

- 1 Tingkat daya tahan aerobik VO2Max posisi pemain tengah Soeratin KU-17 di Kota Cilegon dalam kategori cukup.
- 2 Tingkat daya tahan aerobik VO2Max posisi pemain belakang Soeratin KU-17 di Kota Cilegon dalam kategori cukup
- 3 Tingkat daya tahan aerobik VO2Max posisi pemain depan Soeratin KU-17 di Kota Cilegon dalam kategori cukup

Hasil analisis menunjukkan bahwa posisi belakang dengan posisi tengah, posisi belakang dengan posisi depan, dan posisi tengah dengan posisi depan tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat daya tahan VO2Max pemain Soeratin KU-17 di Kota Cilegon. Bahwa dari analisis tingkat daya tahan aerobik (VO2Max), memperoleh hasil yang cukup dari tingkat capaian sesuai dengan norma tes VO2Max Balke di kelompok umur 13-19 tahun kategori laki-laki, dengan persentase terbesar 70% berkategori Cukup pada atlet Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon. Hasil diatas dapat menjadi kesimpulan bahwa tingkat daya tahan aerobik (VO2Max) Tim Sepak bola soeratin KU-17 dalam kategori cukup.

Seorang atlet sangatlah penting untuk memiliki daya tahan aerobik (VO2Max), hal tersebut untuk menghindari terjadinya kelelahan dan keletihan sehingga dapat merugikan diri sendiri dan tim. Kelelahan dan keletihan tersebut dapat menurunkan performa atlet pada saat bermain yang menjadikan atlet tidak fokus dan tidak konsentrasi dalam pertandingan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu dapat diketahui masih kurang maksimal dalam hal tingkat daya tahan aerobik (VO2Max) pada atlet tim Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota

Cilegon. Pada atlet tim Sepak bola Soeratin Cilegon memperoleh kategori pada interpretasi yang cukup.

5.3 Saran

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan instrumen yang lebih baik lagi atau menambah cakupan penelitian yang lebih luas, dengan menambah jumlah sampel yang akan diteliti serta menambahkan variabel lainnya yang mendukung dalam hal meningkatkan daya tahan aerobik (VO₂Max) pada atlet.

Adapun untuk atlet tim Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon lebih meningkatkan daya tahan aerobik (VO₂Max), yang nantinya akan bermanfaat bagi atlet dengan memiliki daya tahan aerobik (VO₂Max) yang baik maka performa atlet dan tim akan meningkat, sehingga daya tahan aerobik atlet tim Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon akan meningkat.

Demikian kesimpulan, dan saran yang penulis sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai Profil Tingkat Daya Tahan Aerobik (VO₂Max) Setiap Posisi Pemain Sepak bola Soeratin KU-17 di Kota Cilegon, semoga penelitian ini bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.