

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistik mengenai dampak perubahan kemampuan daya tahan aerobik setelah latihan dihentikan pada siswa SSB PSBUM UPI Bandung usia 15-17 Tahun, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Terdapat peningkatan kemampuan daya tahan setelah diberikan latihan terprogram selama 7 minggu yaitu sebesar 14,087%
2. Terdapat penurunan kemampuan daya tahan setelah latihan dihentikan (RES) selama satu minggu yaitu sebesar 15,002%

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan di atas, penulis memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi pembina atau ketua dan khususnya pelatih usia 15-17 Tahun SSB PSBUM UPI Bandung yang ingin meningkatkan kemampuan daya tahan siswanya, hendaknya memberikan latihan kondisi fisik khususnya latihan daya tahan.
2. Bagi pelatih atau pembina SSB PSBUM jika ingin siswanya berprestasi dengan maksimal maka harus memberikan program daya tahan aerobik sedini mungkin khususnya pada siswa usia 15-17.
3. Bagi pelatih atau pembina olahraga dalam penyusunan program latihan sebaiknya latihan diberikan kepada siswanya secara sistematis dan terencana dengan baik.
4. Bagi para siswa SSB PSBUM khususnya usia 15-17 tahun, penulis menyarankan untuk menambah latihan daya tahan dirumah sendiri atau diluar hari latihan SSB PSBUM apabila ingin memiliki kemampuan daya tahan yang baik, dan ingin meningkatkan kondisi fisik lainnya untuk mendukung dalam permainan dilapangan.

5. Bagi Ketua atau pembina SSB PSBUM penulis menyarankan untuk sering mengadakan turnamen rutin untuk memantau peningkatan kemampuan daya tahan yang dimiliki siswanya tersebut.
6. Bagi ketua atau pembina SSB PSBUM penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana di lapangan, untuk mendukung jalannya latihan supaya lancar sehingga siswa dapat lebih termotivasi lagi untuk berprestasi.

