

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan tentang hubungan antara VO2Max dan Daya tahan kecepatan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Kapasitas aerobik (VO2Max) atlet UKM Sepakbola UPI berkisar antara 31 hingga 50.10, dengan rata-rata 44.8250. Ini menunjukkan variasi tingkat kebugaran aerobik di antara atlet.
2. Kapasitas kemampuan pengulangan latihan daya tahan kecepatan atlet UKM Sepakbola UPI memiliki rentang antara 4 hingga 10 kali dalam satu set, dengan rata-rata sebesar 9.45. Hasil ini mencerminkan variasi kemampuan daya tahan kecepatan di antara atlet.
3. Terdapat hubungan positif yang sangat kuat antara kapasitas aerobik (VO2Max) dan kemampuan pengulangan latihan daya tahan kecepatan atlet UKM Sepakbola UPI dengan nilai korelasi sebesar 0.845. Hubungan ini juga signifikan secara statistik dengan nilai Sig < 0.05.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan untuk meningkatkan kualitas penelitian, penulis menyajikan implikasi dan rekomendasi sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

Penulis berharap bahwa temuan dari penelitian ini dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, tidak hanya bagi pembaca umum tetapi juga bagi penulis sendiri. Penelitian ini mengakui adanya area yang masih perlu pengembangan, termasuk dalam pembahasan mengenai daya tahan, teknik dasar sepak bola, dan kemampuan menggiring bola. Selain itu, penyusunan kata juga diakui masih membutuhkan dukungan dan bantuan dari berbagai pihak.

5.2.2 Rekomendasi

Penulis mengusulkan agar penelitian selanjutnya dapat meningkatkan kualitasnya dengan cara mengumpulkan informasi dari berbagai sumber referensi yang lebih banyak dan beragam. Peningkatan jumlah sampel dalam penelitian juga harus ditingkatkan, tidak hanya dari anggota UKM saja. Disarankan untuk melibatkan atlet yang berasal dari klub sepak bola. Dengan demikian, penelitian selanjutnya diharapkan dapat lebih mendalam dan menyeluruh dalam mendukung pemahaman tentang dukungan kapasitas aerobik (VO₂Max) terhadap proses latihan daya tahan kecepatan pada sepakbola.