

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan yang mana dari hasil analisis tersebut akan menjawab rumusan masalah yang telah dicantumkan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dukungan yang signifikan dari tingkat kualitas daya tahan (VO2Max) terhadap latihan kelincahan.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Dari penelitian yang sudah dijalani guna menyempurnakan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini sebagai berikut:

##### **5.2.1 Implikasi**

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca pada umumnya dan bagi penulis sendiri pada khususnya baik dari segi teoritis maupun praktis. Dalam penelitian ini penulis menyadari masih banyaknya hal yang perlu dikembangkan baik dari segi pembahasan mengenai daya tahan, teknik dasar sepak bola, dan menggiring sekalipun dari penyusunan kata yang masih butuh bantuan dari berbagai pihak.

##### **5.2.2 Rekomendasi**

Penulis berharap untuk penelitian selanjutnya agar lebih meningkatkan lagi kualitas penelitian mulai dari mengumpulkan informasi dari jurnal rujukan yang lebih banyak dan bervariasi, serta meningkatkan jumlah sampel dalam penelitian dan menyarankan untuk menggunakan atlet dalam klub sepak bola bukan hanya anggota dari UKM saja. Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai dukungan kapasitas aerob(VO2Max) terhadap latihan kelincahan pada sepakbola

**Muhammad Heikal Hermawan, 2024**

***DUKUNGAN KAPASITAS AEROBIK TERHADAP PELAKSANAAN LATIHAN KELINCAHAN  
SEPAKBOLA:STUDI KASUS UKM SEPAKBOLA UPI***

**UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perputakan.upi.edu](https://perputakan.upi.edu)**