

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

VO₂Max di dalam sepakbola merupakan elemen dasar fisik penting untuk menunjang performa atlet sepakbola dan menjadi satu kebutuhan yang paling utama, dikarenakan nilai VO₂Max sangat berpengaruh dalam melakukan aksi di dalam lapangan dalam pertandingan sepakbola. Dari hasil *Yoyo Intermitten Recovery Test* tersebut bisa kita simpulkan bahwa pemain yang paling banyak mencapai standar VO₂Max yaitu posisi pemain tengah (CM) dan pemain belakang (CB). Sedangkan di posisi penjaga gawang (GK) tidak ada pemain yang mencapai standar VO₂Max sekaligus termasuk posisi yang paling terendah di banding posisi lainnya.

Pentingnya kebugara fisik tentu harus di sadari oleh pelatih dan pemain itu sendiri, karena hal tersebut memungkinkan untuk ketercapaiannya sebuah prestasi baik itu secara individual maupun secara team. Dengan adanya penyusunan program latihan yang terstruktur dan sistematis terkait peningkatan tingkat daya tahan aerobik (VO₂Max) sehingga memungkinkannya terjadinya peningkatan kondisi fisik yang optimal dan signifikan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah di paparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga dan para pelatih.

- 1) Bagi pelaku olahraga sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya kondisi fisik yang baik terutama tingkat daya tahan aerobik (VO₂Max)
- 2) Bagi para pelatih sebagai referensi tentang analisis tingkat daya tahan aerobik (VO₂Max) setiap posisi bermain yang tentunya penting bagi kebutuhan tim untuk menunjang sebuah prestasi.

5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi para pelaku olahraga diperlukan kesadaran tentang pentingnya memiliki kebugaran fisik yang baik terutama daya tahan aerobik sesuai

dengan standar, karena pentingnya memiliki kondisi fisik yang baik untuk menunjang ketercapaian sebuah prestasi.

- 2) Bagi para pelatih diperlukan adanya penyusunan program latihan yang terstruktur dan sistematis terkait peningkatan tingkat daya tahan aerobik (VO_2Max) sehingga memungkinkannya terjadinya peningkatan kondisi fisik yang optimal.
- 3) Bagi peneliti, berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas. Kemudian diharapkan dapat menambah jumlah variabel kondisi fisik lainnya karena penulis merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan waktu, tenaga, serta materi.