

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah dilakukan sampai proses analisis dan pengujian hipotesis, maka penulis menetapkan simpulan berikut :

Latihan dengan metode *continuous training* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan metode *interval training* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan aerobik atlet sepakbola PSBUM UPI KU-13.

B. Saran dan Rekomendasi

Setelah melihat dan menganalisis hasil dari proses hingga akhir pelaksanaan penelitian di lapangan, penulis merasa banyak hal yang telah didapat dari penelitian ini terutama wawasan dan pengetahuan tentang proses latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan penerapan metode latihan untuk meningkatkan daya tahan aerobik pada cabang olahraga sepakbola yang dalam hal ini adalah metode *continuous training* dan *interval training*. Penulis merasakan banyak manfaat dari penelitian ini, maka dari itu penulis menyarankan kepada semua pihak yang berhubungan dengan olahraga dan kaum intelektual yang peduli terhadap perkembangan olahraga di Indonesia khususnya untuk cabang olahraga sepakbola agar dapat memperbaiki dan melanjutkan penelitian ini untuk di masa yang akan datang.

Penulis berharap hasil dari penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu bagi para pelatih dan para pelaku olahraga khususnya sepakbola sehingga dapat diterapkan dalam proses latihan di sekolah-sekolah sepakbola dan klub-klub sepak bola lainnya , sehingga latihan lebih variatif dan tidak monoton serta mendapatkan situasi yang menyenangkan agar tercipta suasana proses latihan yang kondusif. Selain itu penulis juga mengharapkan penelitian ini dapat dikembangkan oleh kaum intelektual guna menambah pengetahuan dan wawasan tentang latihan daya tahan aerobik khususnya untuk cabang olahraga sepakbola.