

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dan perhitungan serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : “

1. Terdapat dampak yang signifikan metode latihan permainan *end zone ball* terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior.
2. Terdapat dampak yang signifikan metode latihan permainan menghalau bom terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior.
3. Tidak terdapat perbedaan dampak yang signifikan antara metode latihan permainan *end zone ball*, dan metode latihan permainan menghalau bom terhadap peningkatan daya tahan *aerobic* pada atlet sepakbola usia dini (12-15 tahun) di Klub Arda Junior.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian yang telah penulis lakukan dan kemukakan ada beberapa hal yang ingin penulis sampaikan sebagai masukan dan saran sebagai berikut :

1. Disarankan kepada lembaga dan pelatih SSB Arda Junioir untuk menggunakan metode latihan permainan dalam upaya meningkatkan daya tahan aerobik pada pemain sepak bola usia dini. Hal tersebut dikarenakan metode latihan permainan memberikan peningkatan yang signifikan terhadap daya tahan *aerobic* pada pemain sepak bola usia dini.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik, Perlu dilakukanya penelitian yang lebih lanjut mengenai metode latihan permainan dalam meningkatkan daya tahan *aerobic* pada permainan sepakbola usia dini, dengan lebih memperluas ruang lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar hasil yang dicapai lebih memuaskan dan lebih signifikan.

3. Bagi ketua atau pembina Klub Arda Junior penulis menyarankan untuk lebih memperhatikan sarana dan prasarana di lapangan, untuk mendukung jalannya latihan, agar anak-anak dapat lebih termotivasi lagi untuk latihan dan berprestasi.
4. Penulis menyarankan kepada pelatih yang berkecimpung dalam cabang olahraga sepakbola untuk menggali ilmu-ilmu yang dapat dijadikan sebagai penunjang keberhasilan dalam melatih. Hal ini tentu bertujuan untuk lebih memberikan suatu kontribusi terhadap pengembangan dan kemajuan cabang olahraga sepakbola terutama di Indonesia.