

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data dari hasil penelitian penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

1. Profil Percaya diri atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Subang Kuningan keseluruhan memperoleh hasil sejumlah 78,3%. Berdasarkan kategori kriteria presentase, jumlah tersebut tergolong dalam kategori baik, sehingga dapat disimpulkan bahwa profil percaya diri atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Subang Kuningan tergolong dalam kategori baik.
2. Profil VO2Max atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Subang Kuningan sebagian besar tergolong dalam kategori sedang, dan sebagian kecil lainnya tergolong dalam kategori baik

B. Saran

Dari hasil penelitian yang dilakukan maka penulis dapat memberikan sumbangan saran kepada:

1. Kepada para atlet sepak takraw SMA Negeri 1 Subang Kuningan, untuk meningkatkan kemampuan VO2Max sebaiknya juga dilakukan latihan fisik secara rutin agar pola latihan pun semakin bervariasi.
2. Untuk para pelatih, pembina cabang olahraga yang menuntut atletnya mempunyai kardiovaskular yang baik hendaknya harus bisa menyesuaikan dan mengetahui pelatihan mana yang pantas untuk diberikan kepada atletnya.
3. Bagi rekan rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian mengenai daya khususnya untuk cabang olahraga sepak takraw, sebaiknya melakukan penelitian lebih dalam mengenai teknik sepak takraw itu sendiri

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak yang telah membantu dalam memperlancar penelitian ini.