

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan bab IV mengenai Hubungan antara *Aerobic Capacity (VO₂Max)* dengan kemampuan daya jelajah pemain ukm sepak bola UPI angkatan 2017. diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan dengan nilai korelasi sangat tinggi antara *aerobic capacity (VO₂Max)* dengan kemampuan daya jelajah pemain dalam permainan sepak bola.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dalam memilih pemain dan untuk atlet sebagai acuan untuk meningkatkan prestasi.
2. Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan test *aerobic capacity (VO₂Max)* dengan kemampuan daya jelajah pemain.
3. Nilai daya jelajah dapat dijadikan sebagai indikator pembuatan program latihan.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti hanya terbatas pada Tes Lapangan. Untuk itu merekomendasikan kepada penelitian berikutnya untuk mengembangkan variabel dan menambah sampel penelitian sehingga hasil yang didapat lebih baik dan menggunakan metode eksperimen.
2. Bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan *aerobic capacity (VO₂Max)* dan kemampuan daya jelajah agar lebih baik sehingga berujung pada peningkatan prestasi atlet tersebut.

Agung Pratama, 2017

HUBUNGAN ANTARA AEROBIC CAPACITY (VO₂MAX) DENGAN KEMAMPUAN DAYA JELAJAH PEMAIN DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu