BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian yang telah dikemukakan dan hasil analisis data mengenai perbedaan hasil tes kemampuan daya tahan kardiovascular dengan menggunakan tes balke dan tes bleept pada atlet futsal dalam tes VO2Max pada cabang olahraga futsal, maka penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut:

a. Terdapat perbedaan hasil dari kedua metode tes tersebut namun tidak signifikan mengenai hasil tes kemampuan daya tahan kardiovascular dengan menggunakan metode tes balke dan tes bleept pada atlet futsal.

Dari penjelasan tersebut maka secara umum dapat dikatakan bahwa kedua metode tes balke dan tes bleept mempunyai perbedaan hasil dari tes kemampuan daya tahan kardiovascular dan kedua metode tes tersebut dapat digunakan untuk mengetahui status fisik atlet futsal namun tes balke hasilnya sedikit lebih bagus dari pada tes bleept mengenai perbandingan hasil tes kemampuan daya tahan kardiovascular dengan menggunakan tes balke dan test bleept pada atlet futsal.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih, guru, dan pembina futsal hendaknya lebih memperhatikan dan mengarahkan para pemain sebelum memberikan latihan fisik dan membuat program latihan, atlet tersebut di test terlebih dahulu agar dapat mengetahui status fisik atlet

agar program berjalan dengan baik dan sesuai dengan status fisik atletnya masing-masing agar atlet berkembang dengan baik.

2. Bagi para pemain futsal, khususnya pemain futsal tingkat sekolah menengah atas (SMA) bila ingin mengetahui status fisiknya atau VO2Max bisa melakukan metode test fisik yang lebih cocok pada olahraga futsal.
3. Bagi Jurusan Pendidikan kepelatihan Olahraga, hendaknya merancang program latihan khusus mengenai VO2Max yang lebih bervariatif , sehingga dapat meningkatkan kualitas fisik itu sendiri dan tidak menjenuhkan atlet.
4. Bagi rekan-rekan yang akan melakukan penelitian lebih lanjut agar mencoba melakukan penelitian dengan populasi dan sampel yang lebih banyak dan lebih umum cakupannya, serta memiliki kriteria yang lebih baik agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan berguna untuk meningkatkan prestasi permainan futsal.