

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang penulis kemukakan pada BAB IV, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan VO2 Max yang signifikan antara ke empat posisi pemain, yang urutannya Posisi Tengah, Depan, Belakang dan Penjaga Gawang.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara rata-rata VO2 max Atlet Porda 2010 Kabupaten Sumedang dengan Atlet Pra PON 2008 Jabar. Artinya atlet PORDA dan atlet Pra PON sama-sama memiliki VO2 max yang sama baiknya.

#### **B. SARAN-SARAN**

Berdasarkan pada hasil penelitian ini penulis mempunyai saran-saran yang dapat dipertimbangkan sebagai berikut :

1. Bagi para Pelatih, Pembina, guru, dan pemerhati olahraga khususnya cabang olahraga sepak bola, dalam pembinaan dan pemilihan bakat supaya memperhatikan criteria kemampuan kondisi fisik, guna menunjang pencapaian prestasi atlet atau anak didiknya dimasa yang akan datang.

2. Para pelatih hendaknya dalam proses latihan memberikan latihan yang berkualitas, yaitu proses latihan yang memperhatikan prinsip-prinsip serta norma-norma latihan. Serta menerapkan ilmu-ilmu penunjang dalam metodologi kepelatihan.
3. Berkaitan dengan hasil penelitian, perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan jumlah dan kondisi sampel yang lebih representative, sehingga akan menghasilkan kajian yang lebih mendalam.
4. Penulis menganjurkan kepada rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang kondisi fisik agar mencoba unsur kondisi fisik lainnya, tidak hanya VO<sub>2</sub> Max dengan harapan menambah pembendaharaan bentuk tes dan pola latihan dalam meningkatkan prestasi atlet.