

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Hasil penelitian tentang Analisis kelincahan dan Daya tahan *cardiovascular* (VO2 Max) pada pemain sepak bola PS Hizbul Whaton usia 18-21 tahun dapat diambil kesimpulan yaitu secara keseluruhan hasil penelitian menunjukkan bahwa:

1. kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepak bola PS Hizbul Waton usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep diperoleh rata-rata 19,72 yaitu dengan kategori “Baik”
2. Daya Tahan *cardiovascular* (-VO2 Max) yang dimiliki oleh pemain sepak bola PS Hizbul Waton usia 18-21 tahun di Desa Pasongsongan Kecamatan Pasongsongan Kabupaten Sumenep diperoleh rata-rata 44,13 yaitu dengan kategori “Kurang” dengan presentase Kelincahan (30,94) dan Daya tahan (69,24)

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, maka peneliti dapat mengungkapkan beberapa saran untuk dijadikan sebagai bahan pertimbangan. Adapun saran-saran yang di dapatkan, sebagai berikut:

1. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan pemain sepak bola mampu meningkatkan kondisi fisiknya sehingga kemampuan dalam permainan sepak bola akan menjadi lebih baik. Dan tugas pelatih harus

mampu mengontrol keadaan tiap pemain sepak bola agar tidak mengalami penurunan.

2. Penelitian ini terbatas pada masalah kelincahan dan daya lari dan menggiring bola. Ketepatan berlari dengan menggunakan MFT dalam permainan sepak bola. Agar mendapatkan hasil penelitian yang memuaskan perlu dicoba dengan sampel yang lebih banyak sehingga hasilnya akan lebih akurat dan mempunyai tingkat validitas yang tinggi serta membawa dampak positif dan dapat diperoleh informasi yang lebih lengkap mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil servis atas, disarankan agar dilakukan penelitian yang lebih lanjut terhadap servis atas dalam permainan sepak bola
3. Untuk mencapai kondisi fisik yang lebih baik terutama kelincahan dan daya tahan, akan lebih baik jika para atlet melakukan tes ini secara berkala. Sehingga, para pemain akan lebih termotivasi untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Perlu adanya tinjauan yang lebih lanjut dengan sampel dan variabel yang lebih banyak agar hasil yang diperoleh akan lebih meyakinkan lagi .

