

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil Menurut penelitian, pemain sepak bola di PESAD CENTER FC memiliki standar yang sangat baik untuk kapasitas puncak Vo₂ mereka. Skwad sepak bola PESAD CENTER FC saat ini telah berjaya di kompetisi Kabupaten dan Kabupaten. Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai pedoman untuk meningkatkan bidang lain seperti teknik dan taktik karena kapasitas Vo₂ Max yang dimiliki oleh atlet belum sepenuhnya dimanfaatkan untuk meningkatkan pelatihan teknis dan taktis.

B. Saran

Temuan penelitian ini dapat menyarankan pelatih, guru olahraga, dosen, dan atlet bahwa peningkatan kinerja dalam sepak bola perlu memperhatikan pentingnya volume oksigen maksimum (Vo₂ Max). Temuan penelitian ini dapat diperluas lebih jauh ke dalam sejumlah variabel untuk mengidentifikasi hambatan keberhasilan dalam sepak bola khususnya dan olahraga lainnya pada umumnya.