

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari analisis hasil statistik penelitian yang dilakukan atlet sepakbola SSB Green Ball Babelan kelompok umur 15 tahun dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Secara statistik ada pengaruh latihan *continuous running* terhadap tingkat VO2 Max Atlet Sepakbola SSB Green Ball Babelan Kelompok Umur 15 Tahun.
2. Latihan *continuous running* menghasilkan peningkatan nilai VO2 Max Atlet dan cocok diterapkan dalam latihan kondisi fisik.

B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil analisis Pengaruh Latihan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan Vo2 Max Atlet Sepakbola SSB Green Ball Babelan Kelompok Umur 15 Tahun, berikut penulis menyarankan sebagai berikut:

1. Bagi pelatih

Latihan *continuous running* dapat digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan VO2 Max Atlet, selain itu latihan yang dilakukan lebih mudah

2. Bagi Atlet

Memberikan edukasi dan motivasi mengenai pentingnya menjaga kebugaran fisik karena kebugaran merupakan faktor yang sangat penting

yang harus selalu dijaga oleh setiap pemain sepakbola agar selalu siap dan konsisten serta stabil pada saat bertanding, dan disarankan untuk melakukan latihan *continous running* supaya dapat menjaga dan meningkatkan VO2 Max secara maksimal.

3. Bagi peneliti selanjutnya

- a. Untuk memperkuat hasil penelitian ini, disarankan dilakukan penelitian lebih lanjut dengan menambah jumlah sampel dan menganalisis faktor-faktor lainnya yang mempengaruhi tingkat kebugaran remaja, salah satunya adalah umur, antropometri, status gizi, kondisi psikososial dan lainnya, dimana hal tersebut berbeda - beda pada setiap individu.
- b. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menambah dan melengkapi data variabel pre dan post yang digunakan sebagai data pembanding.