

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang tingkat daya tahan aerobik atlet sepak bola Sikumana Putra usia 15–17 tahun yang diukur menggunakan Bleep Test, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari 22 atlet yang menjadi sampel penelitian, sebanyak 5 atlet (22,7%) berada pada kategori baik, 12 atlet (54,6%) berada pada kategori cukup/sedang, dan 5 atlet (22,7%) berada pada kategori kurang.
2. Tidak terdapat atlet yang masuk dalam kategori baik sekali maupun kurang sekali, dengan persentase masing-masing 0%.
3. Tingkat daya tahan aerobik atlet sepak bola Sikumana Putra usia 15–17 tahun secara umum berada pada kategori cukup/sedang, karena sebagian besar atlet (54,6%) berada pada kategori tersebut.
4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan daya tahan aerobik atlet masih perlu ditingkatkan agar dapat menunjang performa yang lebih optimal selama latihan maupun pertandingan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Pelatih disarankan untuk menyusun dan menerapkan program latihan yang berfokus pada peningkatan daya tahan aerobik, seperti *interval training*, *fartlek*, dan *continuous running* secara teratur dan berkelanjutan agar kapasitas VO₂Max atlet dapat meningkat.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan mengikuti program latihan dengan disiplin, menjaga pola hidup sehat, memperhatikan asupan gizi, serta menjaga

waktu istirahat yang cukup untuk mendukung peningkatan kondisi fisik dan daya tahan aerobik.

3. Bagi Klub Sepak Bola Sikumana Putra

Klub perlu melakukan evaluasi kondisi fisik atlet secara berkala melalui tes kebugaran, khususnya tes daya tahan aerobik, sehingga perkembangan kemampuan atlet dapat dipantau dan ditingkatkan secara optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian mengenai peningkatan daya tahan aerobik dengan menggunakan berbagai metode latihan serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif dan mendalam