

BAB V

KESIMPULAN, IMPIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, validasi ahli, ujicoba lapangan, uji efektifitas dan pembahasan hasil penelitian dan pengembangan terhadap produk pengembangan model latihan daya tahan untuk meningkatkan VO2Max pemain sepakbola, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- a. Model latihan daya tahan untuk meningkatkan VO2Max pemain sepakbola untuk usia U-18 dapat dikembangkan dan diterapkan dalam latihan sepakbola
- b. Model latihan daya tahan yang dikembangkan ini, efektif untuk meningkatkan VO2Max pemain sepakbola usia U-18

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan di atas, dapat dijelaskan bahwa produk pengembangan model latihan daya tahan sepakbola ini telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan teruji meningkatkan VO2Max pemain sepakbola usia U-18. Hal ini menandakan kalau produk pengembangan ini telah layak dan efektif untuk digunakan pada latihan daya tahan sepakbola.

Hasil dari pengembangan model latihan ini secara tidak langsung akan memberikan implikasi terhadap perkembangan model latihan (khususnya latihan untuk meningkatkan VO2Max) di sepakbola secara umum. Adapun implikasi dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian dan pengembangan ini memberikan tambahan referensi model latihan, khususnya latihan daya tahan di sepakbola.
2. Penerapan hasil penelitian dan pengembangan ini bagi pelatih memberikan kemudahan dalam melakukan latihan daya tahan sepakbola.
3. Bagi pemain sepakbola hasil penelitian ini sangat membantu dalam usaha untuk meningkatkan VO2Maxnya. Bentuk-bentuk latihan yang variatif menambah motivasi pemain dalam melaksanakan latihan daya tahan
4. Hasil penelitian dan pengembangan ini telah memberikan sumbangan pemikiran ilmiah yang bisa dipertanggungjawabkan kebenarannya, sehingga sangat memungkinkan bagi ilmuwan dan peneliti lain untuk mengembangkan model latihan sepakbola yang lebih spesifik, menarik dan bermanfaat.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah diuraikan di atas, maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Kepada pengurus klub/Akademi/SSB bisa memberikan rekomendasi kepada pelatihnya untuk menerapkan model latihan daya ini untuk meningkatkan VO2Max pemainnya.
2. Pelatih sepakbola bisa menerapkan model latihan daya tahan ini untuk meningkatkan kemampuan VO2Max pemain sepakbola.
3. Pemain sepakbola bisa menggunakan model latihan daya tahan ini untuk meningkatkan VO2Maxnya.

4. Para peneliti selanjutnya diharapkan untuk mengembangkan model latihan sepakbola lainnya yang lebih spesifik, menarik dan bermanfaat.
5. Kepada akademisi dan praktisi sepakbola bisa bekerja sama untuk mengembangkan model-model latihan baru dalam sepakbola.

