

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan serta didukung deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat peningkatan *VO2Max* setelah diberikan latihan dengan metode *High Intensity Interval Training* tanpa bola.
2. Terdapat peningkatan *VO2Max* setelah diberikan latihan dengan metode *High Intensity Interval Training* dengan bola.
3. Metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola lebih efektif dari metode latihan *High Intensity Interval Training* dengan bola dalam meningkatkan *VO2Max* pada mahasiswa di Klub Sepakbola Universitas Negeri Jakarta.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah ada sebelumnya, maka peneliti memiliki beberapa saran bagi seluruh pihak yang berperan penting dan ikut serta bertanggung jawab dalam pembinaan sepakbola di Indonesia. Terutama kepada seluruh pelatih – pelatih sepakbola di Indonesia khususnya pelatih fisik dalam cabang olahraga sepakbola.

Hal yang perlu diperhatikan dalam membina dan mengembangkan prestasi sepakbola di Indonesia adalah :

1. Melatih dengan metode *High Intensity Interval Training* tanpa bola dan dengan bola dapat meningkatkan *Vo2max*.
2. Melatih dengan metode *High Intensity Interval Training* dengan bola lebih efektif untuk meningkatkan *Vo2max*. Sang atlet pun tidak merasa jenuh ketika melakukan latihan daya tahan dengan bola.
3. Perhatikan intensitas program latihan yang pelatih berikan kepada atletnya, berikan intensitas latihan yang semakin hari semakin meningkat agar meningkat pula kemampuan para atletnya.
4. Berikan intensitas latihan tinggi di setiap latihan dengan *frekuensi* yang di kurangi agar sang atlet tidak merasa jenuh dan lebih segar ketika latihan.
5. Selalu buat catatan untuk hasil tes awal dan tes akhir agar pelatih mengetahui peningkatan setiap atlet dan memiliki data untuk setiap atletnya.
6. Selalu belajar untuk terus mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, terutama dalam hal pemberian program model latihan agar bervariasi.
7. Selalu *update* ilmu terbaru terutama dalam bidang kepelatihan demi perkembangan sepakbola di Indonesia.
8. Perhatikan kondisi kesehatan atlet sebelum memberikan materi latihan, agar mendapatkan hasil latihan yang baik.
9. Pelatih harus memiliki sifat sabar, ikhlas, pantang menyerah, dan jangan pernah merasa puas atau bosan untuk terus menciptakan atlet yang akan menjadi kebanggaan bangsa dan Negara Indonesia.