

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, di peroleh kesimpulan sebagai berikut

1. Terdapat pengaruh latihan menyerang terhadap kemampuan kapasitas anaerobic dan Indeks kelelahan sepakbola FC UNY.
2. Terdapat pengaruh latihan bertahan terhadap kemampuan kapasitas anaerobik dan Indeks kelelahan sepakbola FC UNY.
3. Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan menyerang dan bertahan terhadap kemampuan kapasitas anaerobik dan Indeks kelelahan dengan latihan metode menyerang lebih baik dari pada metode latihan bertahan untuk meningkatkan anaerobic dan indeks kelelahan tim pemain sepakbola FC UNY.

B. Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan latihan untuk pelatih terutama pelatih sepakbola dalam melaksanakan sebuah latihan untuk meningkatkan kemampuan anaerobik dan indeks kelelahan dengan melakukan metode latihan menyerang dan bertahan dengan menggunakan selalu intensitas tinggi

Hasil penelitian ini mempunyai implikasi memberikan sebuah metode latihan menyerang dan bertahan yang dapat meningkatkan kapasitas anaerobik, dan Indeks kelelahan, sebuah pengembangan metode latihan sepakbola. Dan penelitian

ini dapat di terapkan di semua cabang beregu dengan melakukan sebuah latihan yang sesuai dengan cabang olahraga tersebut.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan saran saran yang diberikan adalah sebagai berikut:

1. Metode latihan menyerang dan bertahan dapat meningkatkan kapasitas anaerobik, dan Indeks kelelahan agar lebih di perdalam dan ditingkatkan dengan konsep sebuah latihan
2. Sepakbola adalah cabang beregu maka dalam setiap latihan di perlukan latihan intensitas tinggi agar dapat terjadi sebuah perubahan fisik
3. Perlunya pengembangan dalam metode latihan menyerang dan bertahan untuk meningkatkan kapasitas anaerobik, Indeks kelelahan, pemain sepakbola
4. Bagi peneliti yang meneliti lebih lanjut membuat sebuah panduan dan buku untuk membuat metode metode latihan Sepakbola yang dapat meningkatkan kapasitas Anaerobik, dan Indeks kelelahan.