

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Setelah dilakukan analisis data penelitian mengenai daya tahan cardiocaskuler siswa atlet sepak bola SMK Negeri 1 Kota Gorontalo maka dapat diambil beberapa kesimpulan bahwa daya tahan cardiocaskuler secara keseluruhan siswa atlet sepak bola siswa SMK Negeri 1 Kota gorontalo dalam kategori sangat kurang (100%).

Dari hasil tes Mtf (bleep test) yang dicapai atlet siswa pemain sepak bola SMK Negeri 1 Kota Gorontalo dengan hasil (100 %) ini maka diharapkan kepada guru, pelatih dan pemain lebih ditingkatkan lagi dalam melatih kondisi fisiknya sebelum pertandingan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan diatas maka saran yang dapat peneliti berikan antara lain:

Bagi pelatih dan pemain hendaknya meningkatkan kemampuan kondisi fisik dengan program latihan yang efektif, yaitu latihan tiga sampai lima kali dalam seminggu seperti latihan  $VO^2$  Max (bleep test). Perlu diadakan pembinaan peningkatan kondisi fisik kepada para atlet secara kontinyu dan sistematis sehingga diharapkan mampu menghasilkan atlet-atlet yang berkualitas. Karena dengan kondisi fisik daya tahan yang baik akan sangat membantu penampilan atlet dalam pertandingan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budi, Muhammad.** 2010. *pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan 2 Untuk SMP/MTs VIII.* Jakarta; Pusat perbukuan
- Ginanjari,** 2012. *Serba tahu dunia olahraga.* Surabaya: Dafa publishing.
- Jaja, Eli.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Smp/MTs Untuk Kelas IX.* Jakarta;Pusat perbukuan
- Muhajir, Jaja.** 2011. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Untuk SMK dan MAK Kelas XI.* Bandung; Erlangga
- Roji,** 2009. *Pendidikan Jasmani Untuk SMP/MTS kelas VII.* Jakarta; Erlangga
- Ruslan, Dkk.** 2010. *paradigma baru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan menuju prestasi nasional.* Gorontalo. FIKK UNG
- Sodikin, Achmad.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Untuk SMP/MTs Kelas VII.* Jakarta; Pusat perbukuan
- Wahyuni, Dkk.** 2010. *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan Untuk Kelas VII Smp dan MTs.* Jakarta: Pusat perbukuan.
- Engkoas, Indrayana.** 2012. Pengaruh latihan interval training dan fartlek terhadap daya tahan kardiovaskuler pada atlet junior putra taekwondo wild club medan2006/2007<http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=journal.unja.ac.id> Findex.php Fcsp Farticle Fdownload
- Ilham, Marrow.** <http://digilib.unm.ac.id/files/disk1/8/universitas%20negeri%20makassar-digilib-unm-ilhamkamar-353-1-11.ilho-c.pdf> . Jurnal pdf kondisi fisik dan struktur tubuh atlet sepak bola usia 18 tahun psm makassar: di akses tanggal 28 april 2013.
- Sajoto, deny.** 2012. *Kondisi fisik pemain sepak bola klub asyabaad di kabupaten sidoarjo.*[http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=jurnal pdf olahraga sepak bola komponen kondisi fisik 2012](http://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=jurnal%20pdf%20olahraga%20sepak%20bola%20komponen%20kondisi%20fisik%202012); di akses pada tanggal 15 April 2013.
- Mossek, sartio.** 2013. Survei kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar Sepakbola (study pada klub sepakbola mitra surabaya) <http://ejournal.unesa.ac.id/article/4345/66/article.pdf>