

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa :

- a. *Plyometric Training* dapat meningkatkan kemampuan *VO2Max* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Ummat Islam
- b. Kelompok kontrol (non intervensi) tidak dapat meningkatkan *VO2Max* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Ummat Islam
- c. Kelompok perlakuan (*Plyometric Training*) dapat meningkatkan kemampuan *VO2Max* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Yayasan Pendidikan Ummat Islam
- d. Hasil dari penelitian ini menunjukkan kelompok perlakuan lebih baik daripada kelompok kontrol

VI.2 Saran

Beberapa saran yang dapat diajukan berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dalam penelitian ini adalah :

- a. Disarankan bagi fisioterapis untuk menerapkan *Plyometric Training* untuk meningkatkan *VO2Max* pada siswa ekstrakurikuler sepakbola
- b. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *VO2Max* sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi *VO2Max*.
- c. Penelitian selanjutnya disarankan dilaksanakan dalam periode waktu penelitian yang lebih panjang agar dapat lebih menunjukkan pelatihan yang lebih efektif antara *plyometric training* dan *non-plyometric training (control group)*.