

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Kemampuan Daya Tahan Anaerobik Pada Pemain Sepakbola SMK Cerdas Murni Deli Serdang adalah cukup. Dengan presentase 61.11 %
2. Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pada Pemain Sepakbola SMK Cerdas Murni Deli Serdang adalah sedang. Dengan presentase 55.5 %

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, ada beberapa saran yang perlu disampaikan oleh penulis dalam penelitian ini antara lain:

1. Setelah mengetahui kemampuan daya tahan Anaerobik dan daya tahan Aerobik yang ada pada diri pemain itu sendiri, diharapkan agar para pemain lebih bisa mengembangkan dan meningkatkan daya tahan anaerobik dan aerobiknya.
2. Pelati memberikan latihan daya tahan pada pemain dan menambah waktu latihan dari biasanya.
3. tingkatkan skill, tehnik, taktik, motivasi parah pemain agar meraka lebih semangat lagi dalam berolahraga
4. keinginan untuk lebih baik lagi berusaha menambah latihan diluar karena untuk menuju sukses segala hal kita lakukan untuk menjadi lebih baik.