

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

1. Karakteristik responden dalam penelitian oleh responden rata-rata berusia 16,38 tahun, sebanyak 100% responden tengah menempuh bangku pendidikan SMA, sebanyak 93,75 persen orang tua responden dalam penelitian ini memiliki pendidikan terakhir SMA, sebanyak 93,75 persen orang tua responden dalam penelitian ini bekerja sebagai wiraswasta, dan rata-rata pendapatan orang tua responden dalam penelitian ini adalah Rp2,671,875 per bulan
2. Berdasarkan gaya hidup sebanyak 56,25 persen responden dalam penelitian ini memiliki gaya hidup yang sehat.
3. Berdasarkan hasil *Bleep test* sebanyak 50 persen responden memiliki daya tahan tubuh yang baik dengan rata-rata VO_{2max} sebesar 48.51 ml/kg/menit.
4. Hasil analisis uji korelasi *Rank Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara gaya hidup dan daya tahan tubuh atlet dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0.591 dan p value 0.00 pada taraf signifikan 0.05 yang artinya semakin baik gaya hidup atlet maka semakin baik daya tahan tubuh atlet.

5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa implikasi yang dapat digunakan untuk memperbaiki daya tahan tubuh atlet di PPLP, yaitu:

1. Hasil dari penelitian yang dilakukan di PPLP Sumatera Utara yaitu masih ditemukan atlet dengan gaya hidup yang tidak sehat sehingga data tersebut dapat dijadikan referensi bagi instansi, pelatih, orang tua atlet, juga atlet itu sendiri untuk lebih memperhatikan segala aspek kegiatan yang dilakukan supaya prestasi atlet di bidang sepak bola dapat lebih meningkat dan terhindar dari cedera yang tidak diinginkan.
2. Hasil dari penelitian yang dilakukan di PPLP Sumatera Utara yaitu masih ditemukannya atlet dengan daya tahan tubuh rendah sehingga data tersebut dapat dijadikan referensi bagi instansi, pelatih, dan orang tua atlet untuk lebih memperhatikan gaya hidup yang dijalani atlet sehingga prestasi atlet di masa depan dapat lebih meningkat.

5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka disarankan hal-hal sebagai berikut:

1. Agar diperoleh hasil penelitian yang lebih baik dan akurat, diharapkan agar penelitian selanjutnya dilakukan dengan pendekatan dan teknik uji yang berbeda, dengan variabel berbeda yang lebih spesifik, bidang olahraga yang berbeda dengan populasi yang lebih luas, dan sampel yang lebih banyak dari pada penelitian ini.

2. Diharapkan kepada instansi terkait dan orang tua untuk lebih memantau kegiatan pelajar untuk meningkatkan prestasi pelajar di bidang olahraga.

