

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan observasi dan dianalisis melalui praktek serta dukungan kajian teoretis dari para ahli maka dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Kelas XI Mipa 4 SMA Negeri 1 Limboto.

#### 5.2 Saran

Melalui kesimpulan di atas, penulis memberikan saran untuk dapat dijadikan bahan pertimbangan selanjutnya. Saran ini antara lain :

- a. Perlunya penerapan bentuk latihan *Fartlek* pada siswa terhadap peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler
- b. Untuk meningkatkan kemampuan Daya Tahan Kardiovaskuler dapat diberikan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada pembentukan Daya Tahan Kardiovaskuler yaitu penerapan latihan *fartlek*.
- c. Perlunya rancangan program latihan yang baik dalam penerapan bentuk latihan *fartlek*, sehingga apa yang diharapkan tercapai.
- d. Selama pelaksanaan latihan sebaiknya terus dalam pengawasan tenaga ahli seperti pelatih olahraga atau guru olahraga yang paham mengenai olahraga tersebut.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anas Junaedi, Harni Wisnu.2015. Survei Tingkat Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan di SMA, SMK, dan MA Negeri se- Kabupaten Gresik. Vol 3. No 3. Hal 835
- Andi Gilang Permadi. 2017. Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep. Vol. 3.No. 2 Hal. 73
- Azizil Fikri. 2017. Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Metode Latihan Sirkuit Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SMA Negeri 1 Lubuklinggau Volume. 3 Nomor. 1 Hal.94
- Fajar Ilmiyanto, Setyo Budiwanto. 2017. Perbedaan Pengaruh antara Metode Latihan Fartlek dan Metode Latihan Continuous Tempo Running Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskuler Peserta Latihan Lari Jarak Jauh. Malang. Hal 92
- I Gusti Putu Ngurah Adi Santika. 2015. Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Umur Terhadap Daya Tahan Umum (kardiovaskuler) Mahasiswa Putra Semester II Kelas A Fakultas Olahraga dan Kesehatan I IKIP PGRI Bali Tahun 2014. Volume 1 Hal 42
- Khomarul Ninzar. 2018 tingkat daya tahan aerobik (vo2 max) pada anggota tim putsal siba Semarang. Vol.2 No. 8 Hal 739
- Mamin Suparmin. 2015. Identifikasi Paktor Fisik Atlet Cabang Bulu Tangkis: Surakarta. Vol. 15 No. 1 Hal 69
- Nurul Fithriati Haritsa, Bambang Trisnowiyanto.2016. Perbedaan Efek Latihan Mmedicine Ball Dan Clapping Push Up Terhadap Daya Ledak Otot Lengan Pemain Bulu Tangkis Remaja Usia 13 – 16 Tahun. Vol 1 no 1 Hal 52
- Sabaruddin Yunis Bangun.2016. Peran pendidikan jasmani dan olahragapada lembaga pendidikan di Indonesia: Medan, Vol VI. No.3 Hal 157

Yonas Abdul Rahman Saleh, Faridha Nurhayati. 2014. Perbandingan Kemampuan Daya Tahan Jantung dan Paru Paru Antara Siswa Kelas XI pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Pagi Hari Dengan Siang Hari di SMAN 1 Kendari. Vol. 02 no. 03 Hal.308