

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat terdapat pengaruh latihan *Fartlek* terhadap peningkatan VO2max pemain sepak bola putra kelas X SMA Negeri 1 Kabila. Pengaruh yang signifikan ini dapat dibuktikan dengan hasil pengujian statistik, dimana $t_{hitung} = 24.12$. nilai t_{tabel} pada $\alpha = 0,05$; dk = n-1 (19-1 =18) di peroleh harga sebesar 1.73. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari t_{table} ($t_{hitung} = 24.12 > t_{tabel} = 1.73$). Berdasarkan kriteria pengujian bahwa tolak H_0 : Jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada $\alpha = 0,05$; n – 1, oleh karena itu hipotesis alternatif atau H_a dapat di terima karena harga t_{hitung} telah berada di luar daerah penerimaan H_0 .

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para pelatih dan mahasiswa yang ada Di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga :

1. Dalam rangka memacu para pemain sepak bola guna meningkatkan kemampuan VO2max maka sangat efektif diterapkan latihan daya tahan dengan bentuk latihan fartlek

2. Dalam merencanakan program latihan, hendaklah dikaji dengan benar bentuk bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip latihan daya tahan berbeda halnya dengan melatih komponen fisik latihan lainnya.
3. Perlu mengetahui tentang ilmu fisiologi olahraga yang dibutuhkan dalam latihan daya tahan, sebab tanpa pengetahuan tentang ini, daya tahan tidak mungkin akan tercapai.
4. Perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.