

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa latihan fartlek dapat meningkatkan VO₂maks pada Peserta Latih Ekstrakurikuler SMP 151 Jakarta. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan fartlek pada VO₂maks pada pemain futsal Peserta Latih Ekstrakurikuler SMPN 151 Jakarta, dengan demikian dapat menjadi acuan bagi pelatih untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan VO₂maks pada pemain futsal Peserta Latih Ekstrakurikuler SMPN 151 Jakarta.

B. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet futsal yang masih mempunyai O₂max yang kurang dapat ditingkatkan dengan latihan latihan fartlek.
2. Bagi pelatih latihan fartlek dapat digunakan sebagai program latihan meningkatkan daya tahan untuk semua pemain.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.
4. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasikan penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam rangkaian eksperimen.