

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan diatas yang dilakukan oleh peneliti, dapat diambil kesimpulan, bahwa latihan *fartlek* berpengaruh signifikan terhadap daya tahan atlet bola tangan Kota Bekasi dengan memperoleh nilai  $t$  hitung = 18,14 untuk daya tahan  $>$   $t$  tabel 1,75 , dan nilai signifikansi  $0,000 < 0.05$ . Dari data rata rata yang berbeda adalah 0,75.

Dari hasil penelitian di atas, implikasi hasil penelitian ini adalah latihan *fartlek* dapat di pertimbangan bagi para pelatih bola tangan dalam membuat program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan daya tahan. Dengan demikian latihan akan lebih efektif serta akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan pada pelatih.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti ingin menyampaikan saran-saran kepada pelatih, peneliti lain, maupun masyarakat sebagai berikut:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat melakukan karantina pada sampel, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan oleh sampel diluar latihan secara penuh dan menyeluruh.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
3. Hasil penelitian membuktikan bahwa latihan *fartlek* dapat meningkatkan kemampuan daya tahan atlet bola tangan Kota Bekasi, untuk itu peneliti menyarankan latihan ini sebagai variasi baru.