

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah penulis lakukan terhadap peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan, mengenai “Pengaruh Metode Latihan *Fartlek* dan *Interval Ekstensif* Terhadap Peningkatan Vo2Max Pada Peserta Latihan Ekstrakurikuler SMPN 12 Tambun Selatan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada kelompok A yang diberi perlakuan metode latihan *fartlek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Vo2Max pada peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan.
2. Pada kelompok B yang diberi perlakuan metode latihan *interval ekstensif* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Vo2Max pada peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan
3. Latihan *Fartlek* dan *Interval Ekstensif* sama-sama berpengaruh pada peningkatan VO2Max pada peserta latihan ekstrakurikuler futsal SMPN 12 Tambun Selatan, dan sesuai dengan data yang sudah diuji latihan *Interval Ekstensif* lebih berpengaruh dibandingkan dengan latihan *Fartlek*.

## **B. Saran**

Sehubungan dengan penelitian yang penulis lakukan maka penulis ingin mengemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Untuk para pelatih futsal dapat dijadikan sebagai referensi dalam melatih daya tahan kardio para siswa latihnya.
2. Untuk pemain dapat dijadikan acuan bahwa memiliki VO2Max yang bagus dapat menunjang permainan seorang atlet dari segala hal.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian yang lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan lebih valid.