

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan *triangle run* terhadap daya tahan anggota ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Pebayuran, dapat disimpulkan bahwa latihan *triangle run* memberikan dampak yang signifikan dalam meningkatkan daya tahan fisik pemain. Peningkatan ini terlihat dari hasil tes yang menunjukkan adanya peningkatan kapasitas daya t setelah menjalani program latihan selama satu bulan. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai T-Hitung sebesar 13,5 jika dibandingkan dengan nilai kritis untuk hipotesis pada derajat kebebasan (dk) $= n-1=11-1 = 10$ pada tingkat signifikansi $\alpha =0,05\%$ dengan T-tabel 1,812, terbukti bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dari latihan *triangle run*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa model latihan *triangle run* secara signifikan mempengaruhi daya tahan dalam ekstrakurikuler sepakbola SMAN 1 Pebayuran.

B. Saran-Saran

Berikut adalah saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang dilakukan:

1. Untuk pelatih sepakbola latihan *triangle run* terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan fisik pemain sepakbola. Oleh karena itu, pelatih disarankan untuk memasukkan latihan ini secara rutin dalam program latihan, terutama sebelum menghadapi turnamen atau kompetisi

penting. Penyesuaian intensitas dan frekuensi latihan dapat dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisik pemain.

2. Untuk anggota ekstrakurikuler sepakbola anggota ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Pebayuran diharapkan dapat mempraktikkan latihan *triangle run* secara mandiri atau bersama tim untuk meningkatkan daya tahan tubuh mereka. Latihan ini tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga membantu dalam mempertahankan performa sepanjang pertandingan.
3. Untuk peneliti selanjutnya penelitian ini menunjukkan hasil yang signifikan dalam peningkatan daya tahan melalui *triangle run*. Namun, peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi pengaruh latihan ini pada aspek lain, seperti kecepatan, kelincahan, atau kemampuan mental pemain. Selain itu, bisa dilakukan pengujian pada kelompok usia yang berbeda atau pada cabang olahraga lainnya.

Dengan demikian, saran-saran ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelatihan dan performa pemain sepakbola di SMAN 1 Pebayuran khususnya, serta memberikan kontribusi positif bagi pengembangan olahraga di tingkat sekolah.