

BAB V

KESIMPULAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa serta beberapa kajian teori yang mendukung, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh VO₂max sebelum perlakuan (pre-test) dan sesudah perlakuan (post-test). Hal ini dapat ditunjukkan dari hasil perhitungan dengan menggunakan uji paired t-test, hasil yang didapat yaitu sig.2 tailed sebesar $0,001 < 0,05$ yang berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara rata-rata nilai sebelum perlakuan (pre-test) dengan rata-rata nilai setelah perlakuan (post-test) baik menggunakan metode *fartlek* maupun metode *interval training*.
2. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode *fartlek* terjadi peningkatan sebesar 25,16% dari rata-rata VO₂max awal.
3. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode *interval training* terjadi peningkatan sebesar 18,57% dari rata-rata VO₂max awal.
4. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan VO₂max dengan menggunakan metode *fartlek* lebih efektif dibandingkan dengan metode *interval training*. Berdasarkan perbandingan persentase peningkatan VO₂max menggunakan metode *interval training* terjadi peningkatan

sebesar 18,57% sedangkan saat menggunakan metode fartlek terjadi peningkatan sebesar 25,16%.

1.2 Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya perbedaan peningkatan VO₂max antara metode *fartlek* dan *interval training* pada SSB Rehobats Usia 14-16 tahun, maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, menambah wawasan tentang latihan peningkatan VO₂max.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa agar mau meningkatkan kegiatan latihannya demi meningkatkan VO₂max.

1.3 Saran-saran

Berdasarkan hasil dari penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Fartlek Dan Interval Training Terhadap Kemampuan Daya Tahan Aerobik Pemain Kelompok Usia 14-16 Tahun SSB Rehobats FC Kendal Tahun 2018” dapat disampaikan beberapa saran seperti berikut:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi siswa dalam memberikan latihan-latihan yang mampu untuk meningkatkan VO₂max dan mampu untuk memvariasi latihan tersebut agar anak tidak merasa bosan latihan fisik dapat dikombinasikan dengan latihan teknik dan taktik.
2. Bagi sekolah sepakbola, harus mampu memberikan fasilitas untuk mendukung latihan.

3. Bagi peneliti selanjutnya agar mampu untuk mengembangkan latihan VO2max dengan mengkombinasikan dengan latihan-latihan tehnik.
4. Latihan fisik sebaiknya menggunakan interval dengan pemulihan yang mencukupi.

5.4. Keterbatasan Penelitian

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti gizi, waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti tidak melakukan pengecekan denyut nadi.
3. Lapangan yang tidak rata menghambat proses pengambilan data.
4. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada siswa yang tidak serius saat latihan.
5. Sampel tidak diasramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar treatment.