

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari *fartlek* terhadap VO2 Max pada anggota club futsal FAS Bekasi, berdasarkan hasil perhitungan statistik pada uji *paired sample test* yakni dengan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0.000 nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa latihan lari *fartlek* dapat meningkatkan VO2 Max anggota club futsal FAS Bekasi, jadi jika pemain futsal ingin ditingkatkan VO2 Maxnya maka harus dirancang program latihan lari *fartlek* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih futsal maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni futsal. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan lari *fartlek* memberikan pengaruh terhadap VO2 Max atlet futsal pada anggota club futsal FAS Bekasi.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan *speed*, *agility*, *quickness* dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada kondisi fisik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi futsalnya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.