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 *triangle run* terhadap daya tahan pada peserta latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur, hal ini berarti bahwa latihan *triangle run* dapat meningkatkan daya tahan peserta latih KU-14 di SSB Putra Marta Jakarta Timur.

B. Saran-Saran

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

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, khususnya daya tahan.
2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat dispesifikasikan pada latihan daya tahan dengan berbagai variasi dan kombinasi.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, dan pelatih yang sedang meningkatkan prestasi.