

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Small Sided Games* 2 v2 + 4 terhadap peningkatan Vo2Max Siswa SSB Putra WMC Serdang Bedagai Tahun 2021.

5.2 Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan penelitian dalam penelitian ini, peneliti menyarankan:

- a. Bagi pelaku sepakbola (pemain dan pelatih)

Pada saat latihan perlu adanya pola latihan yang terprogram dan mempunyai tujuan yang jelas sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik.

- b. Bagi SSB

Dapat dijadikan pedoman untuk menyusun program latihan dalam proses latihan sepakbola yang disesuaikan dengan kebutuhan

- c. Bagi peneliti selanjutnya

Agar melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan VO2 Max seperti kondisi tubuh dan keadaan tempat serta meningkatkan semangat para pemain untuk melakukan latihan dengan bersungguh-sungguh.