

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada uraian hasil pembahasan dalam penelitian ini serta dari pengolahan data yang telah dilakukan maka dapatlah diambil suatu kesimpulan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan pada Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2Max Pemain Sepak Bola Siswa Kelas XI SMA Negeri 3 Sibolga. Setelah melakukan Latihan *Small Sided Games* secara rutin selama 16 kali dengan 3 kali pertemuan setiap minggunya.

5.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka timbul beberapa wawasan yang dikemukakan oleh peneliti berupa saran-saran diantaranya adalah sebagai berikut:

1. Latihan *Small Sided Games* bisa digunakan untuk meningkatkan VO_2Max pemain sepakbola, dan latihan *Small Sided Games* akan menunjukkan efek jika dilakukan secara rutin dan berkesinambungan paling tidak enam minggu dengan frekuensi latihan tiga kali dalam seminggu.
2. Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk lebih memperdalam lagi mengenai latihan *Small Sided Games* dalam melatih VO_2Max pemain.