

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa **terdapat pengaruh latihan fartlek terhadap peningkatan VO₂Max pada atlet putra Club Hockey SMA Negeri 1 Tanjungbalai Tahun 2025**. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata VO₂Max setelah diberikan perlakuan serta hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar latihan fartlek dapat digunakan sebagai salah satu metode latihan untuk meningkatkan VO₂Max atlet karena terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan kardiorespirasi. Pelatih diharapkan mampu menerapkan program latihan secara terstruktur dan berkelanjutan agar hasil yang diperoleh lebih optimal. Selain itu, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel penelitian lain agar hasil yang diperoleh lebih luas dan mendalam.