

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil analisis hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti menarik Kesimpulan, sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari *speed play* terhadap peningkatan *VO2Max* atlet sepakbola usia 16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* atlet sepakbola usia 16 tahun pada Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Kalang Tahun 2024.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan lari *speed play* dan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada pemain sepakbola usia 16 tahun SSB Putra Kalang tahun 2024.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan atau saran yaitu:

1. Bagi pelatih: dalam upaya meningkatkan kemampuan dan pencapaian atlet hendaknya memperhatikan kesesuaian program latihan terhadap tujuan serta kebutuhan latihan atlet.
2. Bagi pembaca: hendaknya penelitian ini dapat dijadikan sebagai kebaruan sumber referensi mengenai Latihan *speed play* dan *continuous running*.

3. Bagi peneliti selanjutnya: disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas lagi mengenai hal-hal yang berpengaruh atau berkontribusi terhadap peningkatan *VO2Max* dalam sepakbola maupun olahraga lain.

