

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige, Kabupaten Tobasamosir tahun 2015.
2. Ada pengaruh latihan *Speed Play* terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige, Kabupaten Tobasamosir tahun 2015.
3. Walaupun dilihat dari segi angka berbeda antara latihan *Continuous Running* dengan *Speed Play*, namun tidak bisa dipastikan diantara kedua bentuk latihan tersebut mana yang lebih besar pengaruhnya secara signifikan terhadap peningkatan VO_2Max atlet sepakbola usia 15-16 tahun pada sekolah sepakbola (SSB) Pelangi Balige, Kabupaten Tobasamosir tahun 2015.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan kemampuan VO_2Max pada pemain sepakbola usia 15-16 tahun dapat menggunakan latihan *Continuous Running* dan *Speed Play*.
2. Bagi pelatih sepakbola pada usia dini dapat menggunakan latihan *Continuous Running* dan *Speed Play* untuk memberikan keragamann variasi latihan sehingga anak-anak memiliki motivasi yang tinggi untuk berlatih sekaligus memperoleh stamina yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola.
3. Bagi peneliti lainnya diharapkan juga dapat menerapkan latihan *Continuous Running* dan *Speed Play* dalam meningkatkan kondisi fisik atau mencari model-model latihan lain yang dapat meningkatkan VO_2Max pada pemain sepakbola.