

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil yang didapat setelah melakukan penelitian, kesimpulan yang didapat adalah latihan fartlek memberikan pengaruh terhadap daya tahan fisik pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 5 Pematangsiantar.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan Latihan Fartlek terhadap daya tahan fisik untuk meningkatkan $V_{O_2}Max$ maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu :

1. Bagi peneliti hasil ini sebagai masukan, pembelajaran dan pengalaman serta menambah ilmu pengetahuan olahraga khususnya dibagian daya tahan khususnya bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.
2. Bagi guru sekaligus pelatih tim futsal SMA Negeri 5 Pematangsiantar.
 - a. Untuk menambah kreatifitas pelatih dalam membuat dan mengembangkan bentuk latihan khususnya dibagian daya tahan.

- b. Contoh latihan seperti latihan *Fartlek*, *Circuit Training*, dan beberapa latihan daya tahan lainnya
 - c. Untuk menambah cara latihan yang diberikan, bukan hanya taktik dan tehnik melainkan daya tahan juga harus diberikan.
3. Bagi anggota tim futsal SMA Negeri 5 Pematangsiantar. Menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan meningkatkan kemauan seluruh anggota tim untuk mengikuti latihan. Khususnya latihan daya tahan.
 4. Keterbatasan: Dikarekan didalam penelitian ini tidak adanya kelompok kontrol, sehingga peningkatan daya tahan bisa saja tidak hanya dari latihan fartlek tersebut, melainkan para anggota tim bermain futsal dengan teratur sehingga membantu meningkatkan daya tahan mereka.