

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan kesimpulan sebagai berikut: Berdasarkan analisis statistik, hasil uji-t antara *pretest* dan *posttest* pada pelaksanaan latihan *fartlek* terhadap daya tahan siswa pemain futsal menunjukkan nilai $p = 0,000$. Karena nilai $p < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan. Dari perbandingan rata-rata, diperoleh rata-rata nilai *pretest* sebesar 34,25 sedangkan rata-rata nilai *posttest* mencapai 45,42. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan daya tahan siswa sebesar 11,17 poin atau setara dengan 32,62%. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *fartlek* memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap daya tahan siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan.

5.2 Saran

Sebagai hasil dari penelitian ini, beberapa rekomendasi dapat diajukan untuk mendukung pengembangan lebih lanjut terkait latihan *fartlek* dalam meningkatkan daya tahan, yaitu:

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat dijadikan acuan, bahan pembelajaran, dan pengalaman baru, terutama dalam memperluas wawasan di bidang olahraga, khususnya terkait dengan peningkatan daya tahan. Temuan ini diharapkan dapat menambah pemahaman, terutama bagi mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan.

2. **Bagi Guru dan Pelatih Futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan**

- a. Hasil penelitian dapat memotivasi pelatih untuk lebih kreatif dalam menyusun dan mengembangkan program latihan, khususnya yang berkaitan dengan peningkatan daya tahan pemain.
- b. Berbagai jenis latihan, seperti *fartlek*, *circuit training*, dan metode lainnya, dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan kapasitas fisik pemain.
- c. Selain fokus pada pengembangan taktik dan teknik bermain, pelatih juga disarankan memberikan perhatian lebih pada latihan fisik untuk memperkuat daya tahan tim secara keseluruhan.

3. **Bagi Pemain Tim Futsal SMA Negeri 2 Percut Sei Tuan**

Temuan ini dapat mendorong anggota tim untuk menciptakan suasana latihan yang lebih kondusif dan menyenangkan. Latihan yang terarah, terutama dalam hal daya tahan, dapat meningkatkan motivasi seluruh tim untuk mengikuti program latihan secara konsisten dan optimal.

4. **Keterbatasan Penelitian**

Salah satu kelemahan dalam penelitian ini adalah tidak adanya kelompok kontrol sebagai pembanding. Hal ini memungkinkan peningkatan daya tahan yang diamati tidak sepenuhnya berasal dari latihan *fartlek* saja. Aktivitas rutin, seperti bermain futsal secara teratur, kemungkinan turut berkontribusi terhadap peningkatan daya tahan para pemain.