BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *small sided games* tidak memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan VO_2 *Max* siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Pollung. Meskipun terdapat peningkatan rata-rata sebesar 0,54 dari pre-test ke *post-test*, peningkatan tersebut tidak signifikan berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* ($p = 0{,}549 > 0{,}05$).

5.2 Saran

Berdasarkan keterbatasan yang ditemukan selama penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pembaca, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan mengenai pentingnya peningkatan VO_2 *Max* dalam olahraga sepak bola, khususnya melalui metode *latihan small sided games.*
2. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi atau rujukan bagi peneliti lain yang ingin mengkaji topik serupa, terutama yang berkaitan dengan peningkatan daya tahan fisik dan VO_2 *Max* melalui metode latihan yang bervariasi.
3. Bagi pelatih atau guru olahraga, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan daya tahan bag

siswa atau atlet, khususnya dalam konteks kegiatan ekstrakurikuler sepak bola.

4. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan evaluasi oleh pelatih atau guru olahraga untuk menilai efektivitas program latihan yang diterapkan serta sebagai dasar dalam melakukan perbaikan latihan di masa mendatang.
5. Diharapkan latihan *small sided games* dapat diterapkan secara berkelanjutan sebagai salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan VO_2 *Max* siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Pollung, guna menunjang performa fisik yang lebih optimal.
6. Waktu pelaksanaan latihan, sebaiknya dilakukan pada jam yang lebih kondusif, seperti sore hari atau pagi hari, untuk menghindari kelelahan akibat cuaca panas serta menjaga performa siswa selama latihan.
7. Kondisi fisik peserta, sebaiknya dipastikan dalam keadaan optimal saat pengambilan data, dan apabila terdapat cedera, perlu dilakukan penjadwalan ulang agar hasil tes tidak terpengaruh secara negatif.
8. Kontrol terhadap aktivitas fisik luar, (seperti latihan di klub lain) sebaiknya dicatat dan dipertimbangkan dalam analisis, agar data yang dihasilkan lebih homogen dan dapat mencerminkan pengaruh perlakuan secara murni.
9. Pada penelitian selanjutnya agar pelaksanaan tes *Multistage Fitness Test* dilakukan dengan pengawasan yang lebih ketat dan evaluasi langsung terhadap kesesuaian prosedur.