

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Melihat adanya perbedaan rata-rata yang melakukan latihan *Small Sided Games* dan yang tidak melakukan latihan *Small Sided Games* (Latihan *Passing*) yang dibuktikan dengan statistik uji-t maka kesimpulan dalam penelitian ini adalah “Ada Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan VO_2 Max Pada Pemain Sepak Bola SMA Negeri 8 Padang”.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka penulis memberikan saran sebagai berikut :

1. Kepada pemain sepak bola SMA Negeri 8 Padang agar menjaga dan meningkatkan VO_2 Max untuk memperoleh prestasi yang maksimal.
2. Masukan kepada pelatih dan pembina olahraga khususnya, bahwa VO_2 Max sangat penting bagi seorang atlet.
3. Informasi bagi pelatih olahraga, bahwa latihan *Small Sided Games* merupakan salah satu jenis olahraga yang dapat meningkatkan VO_2 Max.
4. Sebagai masukan untuk peneliti lainnya yang ingin meneliti tentang penelitian ini dengan menggunakan variabel yang lebih kompleks.