

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, di peroleh nilai T_{hitung} sebesar 8,24307 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,72913 dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini ada pengaruh Latihan *Fartlek* Terhadap Peningkatan VO_2Max Pemain Futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas para pemain tim futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi yang di luar latihan yang dapat mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Kurang memperhatikan para pemain tim futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi ketika melakukan latihan *fartlek*, ada beberapa pemain yang melakukan gerakan-gerakan yang dicontohkan dengan asal-asalan dan kurang serius.
3. Banyak pemain yang tidak mengetahui latihan *fartlek* dan tidak mengingat gerakan tiap pos yang telah disediakan.
4. Terdapat beberapa pemain yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan terjadinya hasil tes yang kurang maksimal.

5. Cuaca yang sering berubah-ubah secara drastis yang tidak bisa diprediksi, sehingga pada saat pelaksanaan tes dan latihan atau *treatment* belum maksimal.
6. Pelaksanaan latihan yang terkadang tidak tepat waktu dan kurang maksimal dikarenakan bagi sebagian pemain tim futsal SMA Negeri 8 Kota Jambi masih membantu orang tua setelah pulang dari sekolah.

5.3. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, maka peneliti menyarankan:

1. Sebelum mengadakan penelitian sebaiknya peneliti mengecek kesiapan sampel, baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat menjelaskan materi yang akan dilakukan sebaiknya dijelaskan bahwa keseriusan dalam melaksanakan latihan *Fartlek* adalah penting sehingga saat melakukan latihan para pemain dapat melakukannya dengan serius.
3. Bagi para pemain tim futsal SMA N 8 Kota Jambi yang belum memiliki kemampuan Vo^2Max yang rendah agar lebih giat dan rutin melakukan latihan untuk meningkatkan kemampuannya serta prestasinya, karena olahraga futsal harus dilatih secara terus-menerus dan berkelanjutan.
4. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk para pemain tim futsal SMA N 8 Kota Jambi sehingga prestasinya dapat meningkat lebih baik.

5. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi pemain tim futsal SMA N 8 Kota Jambi dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan Vo^2 Max pemain tersebut.