

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa hasil signifikan latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan pemain futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi. Data yang didapat disimpulkan dari hipotesis atau dugaan  $H_a$  diterima  $H_o$  ditolak, karena menunjukkan *pre-test* dan *post-test* yang berbeda. Dari hasil penelitian dan dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan daya tahan pemain futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi.

### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan didapat, peneliti memiliki dua implikasi yaitu:

1. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi dan acuan bagi peleatih untuk membantu proses latihan terutama meningkatkan daya tahan pemain futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi.
2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk peneliti lain untuk membantu melakukan penelitian yang lebih lanjut.

### **5.3 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, saran dalam penelitian ini adalah dalam upaya meningkatkan daya tahan pada pemain futsal SMA Negeri 11 Kota Jambi, disarankan untuk menggunakan metode latihan *Fartlek* secara terprogram dan berkelanjutan agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

1. Untuk pelatih, diharapkan dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai referensi dalam menyusun program latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan daya tahan pemain futsal.

2. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas cakupan penelitian dengan menggunakan sampel yang lebih besar serta durasi latihan yang lebih lama untuk mendapatkan hasil yang lebih akurat.
3. Bagi pemain futsal, latihan daya tahan dengan metode *Fartlek* dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan rutin guna meningkatkan keterampilan bermain serta performa dalam pertandingan.