

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor *VO<sub>2</sub>Max* kelompok sampel dengan metode latihan *small sided games* seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis menarik kesimpulan dari penelitian ini sebagai berikut :

Latihan dengan menggunakan metode *small sided games* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* pemain sepakbola khususnya siswa SSB Garuda Tegalwangi U-17.

#### **B. SARAN**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian skripsi ini yang berjudul Pengaruh Latihan *Small Sided Games* Terhadap Peningkatan *VO<sub>2</sub>Max* Pada Siswa SSB Tegalwangi adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih, hendaknya untuk lebih memodifikasi berbagai bentuk latihan yang ada, agar siswa tidak merasakan kejenuhan ketika melakukan latihan, terutama ketika latihan daya tahan.
2. Penelitian ini dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi sekolah sepakbola yang menjadi tempat peneliti melakukan penelitian dalam membuat modifikasi latihan yang lebih bervariasi tetapi lebih maksimal dalam meningkatkan *VO<sub>2</sub>Max* pemain sepakbola.
3. Bagi peneliti selanjutnya, berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, oleh karena keterbatasan waktu, tenaga, dan materi.

Anandika Iriawan, 2015

*Pengaruh latihan small sided games terhadap peningkatan VO<sub>2</sub> Max pada siswa SSB Garuda Tegalwangi*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

4. Bagi pembaca yang membaca skripsi ini, jika ingin melakukan penelitian atau pelatihan untuk meningkatkan  $VO_2Max$  menggunakan model latihan *small sided games* sebaiknya perhatikan lagi intensitas dalam latihan yang akan digunakan seberapa besar.