

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara sistem latihan *fartlek* dengan sistem latihan *interval* dalam meningkatkan daya tahan *cardiovascular* atlet bola voli. Data peningkatan peningkatan daya tahan *cardiovascular* yang dipergunakan sebagai bahan analisis data adalah tes daya tahan *cardiovascular* atlet dari club Bata Merah Garut yang jumlahnya 20 orang putri yang telah mengikuti program latihan melalui penerapan dua sistem latihan, yaitu sistem latihan *fartlek* dan sistem latihan *interval*.

Hasil metode latihan *fartlek* dengan metode latihan *interval* menunjukkan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan atlet bola voli, perbedaan tersebut didasarkan pada hasil perhitungan rata-rata skor yang diperoleh masing-masing kelompok yaitu nilai rata-rata kelompok metode latihan *fartlek* sebesar 2.66 sedangkan nilai rata-rata kelompok metode latihan *interval* sebesar 2.83 dan hasil pengujian signifikansi uji beda menunjukkan bahwa t hitung = 9.88 lebih besar dari t tabel = 2.10.

Berdasarkan hasil penelitian mengenai perbandingan pengaruh penerapan sistem latihan *fartlek* dan sistem latihan *interval* terhadap daya tahan *cardiovascular*, membuktikan bahwa kelompok A yang diberi perlakuan latihan *fartlek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular*, dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa, kelompok B yang diberi perlakuan latihan *interval* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular*.

Dari hasil pengolahan dan analisis data diperoleh kesimpulan : “ Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok sistem latihan *fartlek* dengan kelompok sistem latihan *interval* dalam meningkatkan daya tahan *cardiovascular* atlet bola voli ”.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan saran-saran berikut :

1. Bagi para pelatih, serta para pembaca pada umumnya, lakukan latihan daya tahan dengan metode latihan yang lebih efektif sebaiknya memberikan latihan daya tahan dengan menggabungkan sistem latihan *fartlek* dan sistem latihan *interval* untuk mengurangi kejenuhan.
2. Sebaiknya atlet melakukan latihan daya tahan sebanyak 3-4 kali perminggu secara *continue* agar latihan dapat terprogram dengan baik, dan tujuan latihan dapat tercapai.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang pengaruh sistem latihan *fartlek* dan sistem latihan *interval* terhadap daya tahan *cardiovascular*, perlu meneliti lebih lanjut mengenai kedua sistem latihan tersebut dengan aspek lainnya agar lebih dikembangkan.
4. Bagi Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia sebagai institusi yang berkaitan dengan pendidikan dan pembinaan olahraga secara formal agar dapat menyusun dan mensosialisasikan hasil-hasil penelitian yang dilakukan mahasiswa sebagai informasi ilmiah kepada masyarakat pendidikan, masyarakat olahraga dan masyarakat umum.