

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh latihan fartlek dengan model permainan sepakbola terhadap peningkatan daya tahan aerobik pemain sepakbola adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari pelatihan fartlek dengan model permainan sepakbola terhadap peningkatan daya tahan aerobik siswa Ekstrakurikuler SMA NEGERI 13 BANDUNG.

#### B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Pelatihan *fartlek* menggunakan model permainan sepakbola di lingkungan pembinaan sepakbola bisa dipakai untuk meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola untuk mengurangi kejenuhan berlatih fisik.
2. Melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan dengan latihan *fartlek* menggunakan permainan sepakbola untuk dapat meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola, sesuai hasil penelitian.
3. Jika ingin melanjutkan penelitian ini, peneliti menyarankan untuk menambah variasi latihan *fartlek* menggunakan permainan sepakbola dengan harapan atlet bisa meningkatkan daya tahan aerobik tanpa mengesampingkan sentuhan ke bola dan mengurangi rasa jenuh pemain saat berlatih fisik.