

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil identifikasi, menyatakan bahwasanya adanya pengaruh yang signifikan pada program latihan *small sided game* terhadap peningkatan VO_2max siswa SSB *Hizbul Wathan* Ponorogo usia 10-12 tahun, dinyatakan dengan nilai $p < 0,001$, memperlihatkan bahwa uji ini sangat signifikan dan dibuktikan melalui perbedaan rata rata hasil tes sebanyak 2.675 meningkat setelah diberikan program *treatment*.

Dari perbedaan perbandingan rata-rata (*mean different*) dan rata-rata *pre test* yang ada, sehingga didapatinya banyaknya persentase meningkatnya VO_2max siswa SSB *Hizbul Wathan* (HW) Ponorogo usia 10-12 tahun meningkat sebesar 8,1% setelah diberikan *treatment* dengan program latihan *small sided game*.

B. Saran

Dari kesimpulan diatas, adapun beberapa saran sebagai bentuk perbaikan sebagai berikut:

1. Bagi pemain, adanya peningkatan *small sided game*, latihan terkhusus bagi yang masih memiliki VO_2max kurang.
2. Bagi pelatih *small sided game* mampu dimanfaatkan sebagai upaya latihan bermetode guna meningkatkan VO_2max . Hal ini dilakukan supaya latihan menjadi menyenangkan dan bervariasi bagi siswa serta

supaya siswa tidak mudah bosan dan jenuh sehingga dapat menerima latihan dengan optimal.

3. Bagi peneliti mendatang, untuk bisa mempertimbangkan kembali penelitian ini melalui penggunaan subyek lain, dalam kuantitas ataupun kualitas tiap pemain.