

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat selisih terhadap frekuensi atlit dengan daya tahan baik dan sangat baik sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan fartlek. Sebelum diberikan latihan, frekuensi atlit dengan kategori daya tahan baik adalah 4 atlit dan baik sekali 0 atlit. Sementara setelah diberikan latihan fartlek sebanyak 5x pertemuan latihan frekuensi atlit dengan daya tahan baik meningkat menjadi 9 atlit dan sangat baik 3 atlit. Hal ini mengindikasikan bahwa, latihan fartlek berpengaruh signifikan terhadap daya tahan atlit judo.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 5.4.1 Bagi pelatih hendaknya memperhatikan faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan atlit.
- 5.4.2 Bagi atlit hendaknya melakukan latihan di luar jadwal latihan rutin dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung daya tahan bagi yang kurang.
- 5.4.3 Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

UNUGIRI