

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada karateka *kumite* Unit Kegiatan Mahasiswa Gokasi Unsoed, dapat disimpulkan bahwa Hasil analisis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa kelompok *treatment* memiliki taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $< 0,05$ ), yang mengindikasikan pengaruh yang signifikan dari *Fartlek Training* terhadap kemampuan kardiorespiratori. Hal ini menjawab dari tujuan penelitian dimana metode *Fartlek Training* mempunyai manfaat terhadap peningkatan kemampuan kardiorespiratori karateka *kumite* Unit Kegiatan Mahasiswa Gokasi Unsoed. Sementara itu, pada kelompok *control* memiliki taraf signifikansi sebesar 0,651 ( $> 0,05$ ), yang menunjukkan tidak adanya pengaruh signifikan pada kelompok tersebut.

### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan baik bagi mahasiswa, pelatih, maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi mahasiswa atau karateka Unit Kegiatan Mahasiswa Gokasi Unsoed agar dapat menggunakan *Fartlek Training* sebagai bentuk latihan dalam meningkatkan kemampuan kardiorespiratori melalui program latihan.
2. Bagi pelatih agar mampu memberikan latihan yang bervariasi dan motivasi yang lebih baik terhadap mahasiswa atau karateka agar lebih tertarik untuk rajin mengikuti program latihan teknik maupun fisik selama program latihan dilaksanakan.
3. Bagi peneliti selanjutnya :
  - a. Diharapkan lebih berkembang terutama pada pemberian *treatment* lebih kompleks dalam semua aspek fisik dalam karate.
  - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk *Fartlek Training* yang berbeda sebagai bahan penelitian dan pemilihan sampel dengan usia atau gender yang berbeda.
  - c. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan model latihan lain pada kelompok *Control* sebagai pembanding *Fartlek Training*.