

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil Penelitian ini mendapatkan kesimpulan:

1. Metode latihan *fartlek* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik.
2. Metode *interval training* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik.
3. Metode *interval training* memberikan dampak yang lebih signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, selanjutnya penulis memberikan rekomendasi atau saran sebagai berikut:

1. Disarankan kepada para pelatih untuk memberikan pelatihan *Interval Training* secara bertahap, sistematis sesuai dengan kebutuhan periodisasi dan tuntutan tujuan latihan. Penerapan pola latihan *Interval Training* terbukti signifikan, dilihat dari peningkatan kemampuan daya tahan aerobik (VO₂Max) yang terjadi. Oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat.
2. Disarankan kepada atlet untuk melakukan pelatihan *Interval Training* ini secara maksimal agar mendapatkan hasil yang maksimal pula.

Untuk penelitian yang akan datang, penulis mengharapkan agar mencoba melaksanakan tes dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat terlihat peningkatan kemampuan daya tahan aerobik (VO₂Max) yang lebih signifikan. Apabila dilakukan penelitian terhadap atlet yang memiliki kemampuan daya tahan aerobik (VO₂Max) yang baik, maka peningkatan dari pelatihan *Interval Training*

ini mungkin tidak akan signifikan, karena atlet tersebut sudah mencapai titik kemampuan daya tahan aerobik (VO₂Max) yang maksimal. Dan apabila penelitian dilakukan terhadap atlet yang belum terlatih kemampuan daya tahan aerobik (VO₂Max), maka pelatihan *Interval Training* ini akan sangat signifikan peningkatannya