

BAB V

KESIMPLAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data dari latihan *long interval* dan latihan *short interval* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan pada atlet futsal UPI Bandung, maka penulis menyimpulkan bahwa:

1. Latihan *long interval* tidak memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan.
2. Latihan *short interval* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan.
3. Terdapat perbedaan peningkatan yang signifikan dari latihan *long interval* dan latihan *short interval* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan.

B. Saran

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

1. Bagi pelatih, dan pembina olahraga dalam proses latihan dapat menggunakan bentuk latihan *long interval* dan bentuk latihan *short interval* ini untuk varian atau pilihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan, walaupun bentuk latihan *short interval* lebih signifikan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan pemain futsal.
2. Untuk meningkatkan latihan fisik, selain memberikan latihan fisik secara maksimal, dengan latihan fisik juga akan membantu peningkatan kemampuan daya tahan kecepatan dan menghasilkan gerak penampil yang baik.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.

ALDIKA REYAN ZADA, 2015
PENGARUH LATIHAN INTERVAL MODEL RUSHALL DAN PYKE TERHADAP PENINGKATAN
KEMAMPUAN DAYA TAHAN KECEPATAN PADA ATLET FUTSAL