

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data secara statistik mengenai pengaruh latihan short interval training model Rushall dan Pyke terhadap peningkatan kemampuan daya tahan kelincahan pada atlet futsal, maka penulis menyimpulkan bahwa:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *short interval training* terhadap kemampuan daya tahan kelincahan pada atlet futsal.

#### **B. Saran**

Dari hasil penelitian yang dilakukan dapat dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi masukan atau saran bagi pihak-pihak terkait yang berhubungan dengan judul yang dikaji, antara lain:

1. Bagi para pelatih futsal yang ingin meningkatkan daya tahan kelincahan atletnya, hendaknya memberikan latihan-latihan, khususnya latihan-latihan interval secara berulang-ulang, serta tak lupa perhatikan psikologis setiap pemain.
2. Bagi para atlet futsal, penulis menyarankan untuk melatih daya tahan dan kelincahan apabila ingin meningkatkan kondisi fisik pada saat bermain futsal.

Efektifitas penerapan metode latihan *short interval training* terbukti signifikan, oleh karena itu diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan dan tahapan yang tepat. Diharapkan setiap pelatih mampu merancang program latihan *short interval training* yang bervariasi karena hal ini penting agar kebutuhan latihan menjadi lebih terjamin dan sasaran latihan menjadi terarah sesuai dengan kebutuhan komponen fisik masing-masing yang diperlukan.

Perli Meiwulan, 2015  
**PENGARUH PENERAPAN METODE SHORT INTERVAL TRAINING  
TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN  
DAYA TAHAN KELINCAHAN  
PADA ATLET FUTSAL**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Penerapan latihan dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip, dan norma-norma latihan dengan tepat merupakan kunci penting untuk mendapatkan Efek Latihan (*over konvensasi*)

Guna menghasilkan pengembangan keilmuan dalam kepelatihan yang lebih efektif dan efisien, maka penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada cabang olahraga yang lebih spesifik dominan kemampuan fisik, seperti cabang olahraga yang dominan kecepatan (*sport speed*) atau dominan daya tahan seperti daya tahan kelincahan.