

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Metode latihan interval model *Rushall* dan *Pyke* dapat disimpulkan bahwa:

Metode latihan interval model *Rushall* dan *Pyke* (*intermediate interval*) memberikan peningkatan yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan daya tahan kecepatan atlet kategori seni tunggal, ganda dan regu cabang olahraga pencak silat.

B. Saran

1. Bagi Pelatih

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. Hasil dari penelitian ini juga merupakan program yang baik dan cocok dalam meningkatkan daya tahan kecepatan atlet kategori seni tunggal, ganda, dan regu cabang olahraga pencak silat.

2. Bagi Atlet

Penelitian ini diharapkan memberikan informasi dan pengetahuan yang akurat kepada atlet dalam upaya meningkatkan daya tahan kecepatan sehingga dapat meningkatkan prestasi.

3. Peneliti Selanjutnya

Dalam penelitian ini hanya memfokuskan pada kemampuan daya tahan kecepatan atlet kategori seni tunggal, ganda dan regu cabang olahraga pencak silat dan tidak meneliti atlet pencak silat kategori tanding itupun masih kurang maksimal karena tidak spesifik membedakan antara tunggal, ganda, dan regu padahal ketiga kategori tersebut merupakan tiga kategori yang berbeda. dan dalam penelitian ini metode yang digunakan hanya

metode *intermediate interval* saja padahal ada tiga metode dalam metode *interval Rushall dan Pyke* ini. Oleh karena itu untuk peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini dengan fokus yang lebih luas dan sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam.