

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. kesimpulan**

berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan sampai proses analisis dan pengujian hipotesis maka penulis menetapkan kesimpulan sebagai berikut: “latihan *short interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan cabang olahraga futsal.”

#### **B. Saran dan Rekomendasi**

Setelah melihat dan menganalisis dari proses hingga akhir pelaksanaan penelitian dilapangan, penulis merasa banyak hal yang telah didapat dari hasil penelitaian ini terutama wawasan dan pengetahuan tentang proses latihan lari interval dan penerapan latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan pada cabang olahraga futsal.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat dijadikan tambahan ilmu bagi para pelatih yang dapat diterapkan dalam proses latihan di sekolah-sekolah atau perguruan tinggi untuk cabang olahraga futsal khususnya, dan untuk semua cabang olahraga yang lain. sehingga proses latihan lebih vreatif dan tidak monoton serta mendapatkan situasi yang menyenangkan agar tercipta suasana proses latihan yang kondusif. Selain itu penulis mengharapkan penelitian ini dapat dikembangkan oleh kaum intelektual guna menambah pengetahuan dan wawasan tentang latihan lari interval khususnya latihan untuk meningkatkan daya tahan pada cabang olahraga futsal pada era moderenisasi saat ini .