

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Hubungan Kemampuan Daya Tahan Aerobik (VO₂MAX) Dengan Penurunan Denyut Nadi Pemulihan Selama *Fast Interval Training* adalah sebagai berikut :

Terdapat hubungan yang signifikan antara Kemampuan Daya Tahan Aerobik (VO₂MAX) Dengan Penurunan Denyut Nadi Pemulihan Selama *Fast Interval Training* dengan nilai koefisien korelasi *p-value* (Sig.2 tailed) $0,00 < \alpha 0,05$.

B. Saran

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

1. *Fast Interval Training* merupakan metode yang baik untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan mempercepat denyut nadi pemulihan, maka dari itu *Fast Interval Training* bisa dijadikan referensi pelatih untuk memasukan kedalam program latihannya.
2. Bagi pelatih futsal agar memperhatikan kemampuan daya tahan (vo₂max) atletnya saat akan melakukan tes fisik atau pelatihan fisik dengan menggunakan *fast interval training*, karena tingkat kebugaran jasmani terutama kemampuan daya tahan aerobik (Vo₂Max) berbeda-beda. Pelatih harus pandai mengelompokkan kemampuan daya tahan atletnya agar mendapatkan hasil yang maksimal.