

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dari metode *interval training* yang berdampak terhadap peningkatan daya tahan aerobik (*VO2Max*) pada atlet klub Bulutangkis Wina Tunas Harapan Cirebon seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan didapat kesimpulan dari hasil penelitian bahwa: terdapat dua hasil yang berbeda antara kelompok A dan kelompok B dengan dinyatakan bahwa kelompok A adalah kelompok yang tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max*. Sedangkan kelompok B adalah kelompok yang memberikan pengaruh terhadap peningkatan *VO2Max*.

B. Saran-Saran

berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, adapun saran yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dalam proses latihan bisa memberikan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik (*VO2Max*) guna meraih prestasi yang baik dengan menggunakan metode *interval training*.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya tentang daya tahan aerobik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang lebih luas, karena penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini.