

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *interval 30/30* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016.
2. Latihan *interval 60/60* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016.
3. Latihan *interval 30/30* tidak lebih baik daripada latihan *interval 60/60* terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli Putra SMA Negeri 1 Kuala Tahun 2016.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan fisik dalam permainan bola voli yang berbeda untuk meningkatkan $VO_2 Max$ maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *interval 30/30* dan latihan *interval 60/60* dapat meningkatkan $VO_2 Max$ dalam permainan bola voli diharapkan kepada pelatih, instruktur bola voli dan juga guru-guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa dan atlet.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.