

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan dari penelitian ini maka diperoleh beberapa kesimpulan, antara lain :

1. Berdasarkan deskripsi data penelitian, maka dalam penelitian ini didapatkan hal sebagai berikut :
 - a. Rata-rata peningkatan personal atau individu pelari putri dengan media bleep test pada pre-test dan post-test siklus-I yakni sebesar 2.84 ml/kg/min atau 7.47%.
 - b. Ketercapaian peningkatan kelompok sebesar 80% berdasarkan jumlah seluruh pelari putri yang mencapai target.
2. Persentase peningkatan VO_2Max individu pelari putri tercapai.
3. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa melalui metode latihan *Tempo Run* dapat meningkatkan VO_2Max Pelari Putri Usia 12-17 Tahun *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo pada tahun 2018.

B. SARAN

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Kepada Pelatih *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo ataupun pelatih-pelatih *Club* Atletik dan klub lain untuk mempertimbangkan penggunaan metode latihan *Tempo Run* untuk meningkatkan VO_2Max terlebih dengan alasan yang tepat.
2. Kepada pengurus *Club* Atletik Generasi Tunas Bangsa Kabupaten Karo agar kiranya terus membina atlet-atlet usia muda.
3. Kepada para atlet agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan latihan terutama ketika melakukan latihan *Tempo Run*.
4. Kepada teman-teman FIK Unimed dan seluruh insan olahraga agar dapat mencoba melakukan penelitian ataupun latihan *Tempo Run*. sebagai sesuatu yang baru di bidang olahraga.
5. Kepada para pembaca yang mungkin ingin melakukan penelitian atau latihan *Tempo Run* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.