

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka dapat ditarik kesimpulan pada penelitian ini yaitu “Terdapat pengaruh signifikan dari latihan *interval ekstensif* terhadap Daya tahan *Aerobic Fighter Muaythai Fightculture* Medan 2021.

5.2. Saran

Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yaitu sebagai berikut:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *interval ekstensif* dapat meningkatkan Daya tahan *Aerobic Fighter Muaythai Fightculture* Medan 2021.
2. Agar 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 para pelatih agar memperhatikan bentuk lain selain latihan *interval ekstensif* menjadi program latihan Daya tahan *Aerobic* pada olahraga *Muaythai*.