

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan interval terhadap peningkatan VO^2_{max} pada atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club.
2. Terdapat pengaruh latihan *fartlek* terhadap peningkatan VO^2_{max} pada atlet lari jarak menengah Unimed Atletik Club.
3. Terdapat perbedaan pengaruh latihan interval dengan latihan *fartlek*, dimana latihan *fartlek* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan VO^2_{Max} atlet lari jarak menengah unimed atletik club dibandingkan dengan latihan interval.

5.2 Saran

1. Kepada para pembaca maupun masyarakat luas, peneliti menyarankan supaya menjadikan penelitian ini sebagai informasi penambah wawasan tentang latihan interval dan latihan *fartlek* pada peningkatan VO_2Max .
2. Diharapkan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang tepat untuk peningkatan VO_2Max pada atlet lari jarak menengah.
3. Diharapkan kepada pelatih dalam menyusun dan memberikan program latihan pada peningkatan VO_2Max lebih efektif menggunakan latihan *fartlek* daripada latihan interval.