

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilaksanakan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa :

- 1) latihan *Interval* 200 meter berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan VO_2MAX pada atlet bola voli SMK Negeri 2 Kota Tebing Tinggi
- 2) latihan *Interval* 400 meter berpengaruh secara signifikan terhadap kemampuan VO_2MAX pada atlet bola voli SMK Negeri 2 Kota Tebing Tinggi
- 3) latihan *Interval* 400 meter berpengaruh lebih efektif terhadap peningkatan kemampuan VO_2MAX pada atlet bola voli SMK Negeri 2 Kota Tebing Tinggi

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan adanya peningkatan VO_2MAX serta perbedaan efektivitas antara latihan interval 200 meter dan 400 meter, maka saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

- 1) Disarankan kepada pelatih untuk menggunakan latihan interval 400 meter dalam meningkatkan VO_2MAX atlet, karena berdasarkan hasil penelitian metode ini lebih efektif
- 2) dibandingkan latihan 200 meter.

- 3) Program latihan interval 200 meter tetap dapat digunakan sebagai variasi latihan, terutama pada tahap awal program latihan atau bagi atlet dengan kondisi fisik yang masih berada pada kategori cukup, karena berdasarkan hasil penelitian sebelum perlakuan sebagian besar atlet masih berada pada kategori tersebut. Latihan ini dapat membantu adaptasi awal sebelum diberikan beban latihan yang lebih tinggi seperti interval 400 meter.
- 4) Dalam penerapan latihan interval, pelatih perlu memperhatikan intensitas dan frekuensi latihan (3–4 kali per minggu), karena berdasarkan hasil penelitian peningkatan $VO_2\text{Max}$ terjadi setelah latihan dilakukan secara teratur, sehingga pengaturan latihan diperlukan agar hasilnya optimal..
- 5) Bagi atlet, disarankan untuk melakukan latihan interval dengan teknik yang benar, seperti menjaga kecepatan lari yang stabil, mengatur pernapasan, serta melakukan pemanasan dan pendinginan dengan baik, karena berdasarkan hasil penelitian latihan interval terbukti dapat meningkatkan $VO_2\text{MAX}$.
- 6) Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan durasi latihan yang lebih panjang, karena dalam penelitian ini durasi latihan masih terbatas sehingga peningkatan $VO_2\text{Max}$ belum maksimal.