

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data mengenai pengaruh latihan *interval training* dan *fartlek* terhadap peningkatan Vo_{2max} pada atlet putra pencak silat Smk Sinar Husni, dapat disimpulkan bahwa penerapan kedua bentuk latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas Vo_{2max} atlet. Selain itu, hasil pengujian hipotesis menggunakan uji t satu kelompok pada taraf signifikansi 0,05 menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} lebih besar daripada nilai t_{tabel} . Temuan ini menegaskan bahwa hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak, sehingga dapat dinyatakan bahwa latihan *interval training* dan *fartlek* berpengaruh nyata terhadap peningkatan Vo_{2max} atlet putra pencak silat smk sinar husni 2025.

Dengan demikian, latihan *interval training* dan *fartlek* dapat direkomendasikan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan Vo_{2max} pada atlet pencak silat. Penerapan latihan yang dilakukan secara sistematis, progresif, dan sesuai dengan prinsip latihan terbukti mampu memberikan adaptasi fisiologis yang positif terhadap sistem kardiovaskular dan respirasi atlet.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *interval training* dan *fartlek* terhadap peningkatan Vo_{2max} pada atlet putra pencak

silat smk sinar husni, disarankan agar pelatih pencak silat dapat menerapkan kedua bentuk latihan tersebut sebagai bagian dari program latihan untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi atlet secara terencana, sistematis, dan progresif. Atlet diharapkan dapat mengikuti program latihan yang diberikan secara disiplin dan konsisten agar adaptasi fisiologis yang diharapkan dapat tercapai secara optimal. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambah jumlah sampel, memperpanjang durasi latihan, menggunakan kelompok kontrol, atau mengkaji variabel kondisi fisik lainnya guna memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.