

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh *Tabata training* terhadap peningkatan VO^2_{max} (*endurance*) pada atlet putra lari 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*.
2. Terdapat pengaruh latihan *Intensive Interval Run* terhadap peningkatan VO^2_{max} (*endurance*) pada atlet putra lari 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club*.
3. Terdapat perbedaan pengaruh *Tabata training* dengan *Intensive Interval Run*, dimana latihan *Intensive Interval run* memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap peningkatan VO^2_{Max} (*endurance*) atlet lari putra lari 1500 Meter *Tapanuli Tiger Athletic Club* dibandingkan dengan *Tabata Training*.

5.2 Saran

1. Kepada para pembaca maupun masyarakat luas, peneliti menyarankan supaya menjadikan penelitian ini sebagai informasi penambah wawasan tentang *Tabata training* dan latihan *Intensive Interval Run* pada peningkatan VO^2_{max} (*endurance*) .
2. Diharapkan kepada pelatih agar dapat memberikan program latihan yang tepat untuk peningkatan $VO2_{Max}$ (*endurance*) pada atlet lari 1500 Meter.
3. Diharapkan kepada pelatih dalam menyusun dan memberikan program latihan pada peningkatan $VO2_{Max}$ lebih efektif menggunakan latihan *Intensive Interval Run* daripada *Tabata training*