

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal hasil VO_2 Maks atlet sebelum melakukan metode latihan *Interval Trainin*, nilai VO_2 Maks yang dimiliki oleh atlet 100% masih berada pada pada kategori sedang dengan nilai VO_2 Maks rata-rata yaitu 52 $ML.Kg/Menit$, sedangkan sesudah diberikan perlakuan berupa latihan yaitu latihan dengan menggunakan metode latihan *Interval Training* selama 4 minggu maka terjadi peningkatan VO_2 Maks atlet yaitu 5 dari 6 orang atau (83,33%) sudah mencapai kategori Baik dengan VO_2 Maks rata-rata yaitu 54 $ML.Kg/Menit$ dan 1 orang atau (16,66%) masih berada pada kategori Sedang, tetapi bila dibandingkan hasil *Pre-Test dan Post-Test* atlet tersebut juga mengalami peningkatan. Berdasarkan hasil yang sudah didapat dari sebelum dan sesudah latihan maka dapat disimpulkan bahwa latihan dengan menggunakan metode *Interval Training* dapat meningkatkan VO_2 Maks Atlet Putra Perguruan *Kung-Fu Naga Sakti* sasana Unimed Kategori Sabuk Kuning Senior Tahun 2013.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Kepada atlet agar lebih aktif dan semangat dalam berlatih terutama latihan dengan metode latihan *Interval Training* karena metode tersebut sangat bagus untuk meningkatkan VO_2 Maks.
2. Untuk meningkatkan VO_2 Maks gunakanlah metode latihan *Interval Training*

