

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan dari penelitian ini maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu :

1. Berdasarkan deskripsi data penelitian , maka dalam penelitian ini didapatkan hal sebagai berikut : rata-rata peningkatan personal atlet yang terjadi dari data yang diperoleh dari hasil *Cooper Test pre-test* dengan data yang diperoleh dari hasil *Cooper Test* siklus-I setelah diberikan metode latihan *interval training* selama 8 pertemuan yaitu sebesar : **17,3%** dengan peningkatan ketercapaian perkelompok sebesar : **100%** dilihat dari jumlah keseluruhan atlet yang meningkat dengan persentase peningkatan atlet yaitu : Fahmi A (12,33%), Erlangga (20%), Akram Maulana (20%), Apandi (22,42%), M. Safii (10,58%), Zainul F (18,67%), Ahmad Zaki (25,39%), Pajar Nugraha (19,79%), Dino Syahputra (13,80%), Reza Ade (10,11%). Hal ini menunjukkan bahwa melalui metode *interval training* dapat meningkatkan *Vo2Max* pada atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu usia 13-15 tahun tahun 2013.
2. Berdasarkan hal itu maka dapat disimpulkan bahwa “Melalui Metode *Interval Training* Dapat Meningkatkan *Vo2Max* Pada Atlet SSB Bintang Utara Labuhan Batu Usia 13-15 Tahun 2013”.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan pada pelatih SSB Bintang Utara Labuhan Batu untuk mempertimbangkan penggunaan metode *interval training* untuk meningkatkan *Vo2Max*.
2. Kepada pengurus SSB Bintang Utara Labuhan Batu agar kiranya tidak bosan-bosannya membina pemain usia muda dan lebih melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan prestasi atlet dan SSB Bintang Utara Labuhan Batu.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat metode *interval training*.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian tindakan dalam bidang olahraga terutama melalui metode *interval training*.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan metode *interval training* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.