

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan: Adanya pengaruh dari *interval training* terhadap peningkatan VO_2Max pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA SAMANHUDI Tanjung Pura Tahun 2016/2017.

B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran,antara lain :

1. Kepada pelatih, pembina, serta semua aspek yang bertanggung jawab dalam ekstrakurikuler futsal di SMA SAMANHUDI Tanjung Pura dapat menggunakan *interval training* untuk meningkatkan VO_2Max pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMA SAMANHUDI Tanjung Pura Tahun 2016/2017 agar daya tahan pemain dalam bertanding atau berlatih semakin baik sehingga mampu meraih prestasi lebih baik.
2. *Interval training* sesuai diterapkan pada pemain/atlet futsal.
3. Kepada para pembaca hasil penelitian dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya khususnya dibidang olahraga.