

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

Latihan *High Intensity Interval Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet usia 14-15 tahun Sekolah Sepak Bola (SSB) TGM Medan Tahun 2017.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan dan pembahasan yang di uraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pelatih agar khususnya menggunakan bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Bagi para peneliti selanjutya terbuka kesempatan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan dengan menambah pengetahuan, metode-metode, serta bentuk-bentuk latihan *High Intensity Interval Training* dalam berhasilnya program latihan yang telah direncanakan.
3. Kepada para atlet disarankan agar lebih bersungguh-sungguh dalam latihan, serta terus tingkatkan kemampuan VO_2Max dan tetap mengikuti arahan pelatih dalam mengikuti latihan-latihan yang terprogram.