

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji statistic diperoleh nilai uji-t antara *Pretest* dan *Posttest* metode latihan *Short Interval Training* dan *Intermediate Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ( $VO_2 max$ ) atlet futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *Posttest* lebih besar dari pada *Pretest* maka terjadi peningkatan daya tahan jantung paru ( $VO_2 max$ ) dan t-hitung < dari pada t-tabel maka hipotesis dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Short Interval Training* dan *Intermediate Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ( $VO_2 max$ ) atlet futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disimpulkan yaitu:

1. Bagi peserta khususnya atlet futsal Putra Troya Vampire's Fc Medan pada umumnya agar menggunakan latihan *Short Interval Training* dengan *Intermdiate Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan jantung-paru ( $VO_2 max$ ).
2. Pelatih pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model-model latihan atau metode-metode latihan, khususnya latihan yang dapat meningkatkan  $VO_2 max$

3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan menambah variabel lain sebagai pembanding
4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.



THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY