

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