

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat peningkatan yang signifikan  $VO_2Max$  atlet Wushu Sanda Tobasa Kategori Junior melalui metode latihan *Interval Training*, dengan rata-rata peningkatan  $VO_2Max$  dari *pre tes* ke *post tes* sebesar 9,28 meter dan tingkat signifikansi  $p < 0,05$ .

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan :

1. Kepada atlet agar lebih aktif dan semangat dalam berlatih terutama latihan dengan metode latihan *Interval Training*, karena metode latihan tersebut sangat baik untuk meningkatkan  $VO_2Max$ .
2. Untuk pengurus beladiri Wushu cabang Tobasa agar memahami dan menerapkan metode latihan *Interval Training* demi kemajuan Wushu di Tobasa .
3. Kepada pelatih sebagai bahan masukan untuk memahami program latihan dalam meningkatkan  $VO_2Max$  khususnya metode latihan *interval training*.
4. Bagi peneliti selanjutnya, agar meneliti dalam skup yang lebih luas tentang penelitian peningkatan  $VO_2Max$  pada atlet Wushu Sanda Tobasa.