

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan latihan interval training dan pemberian buah pisang terhadap daya tahan pemain futsal SMAN 1 Percut Sei Tuan Tahun 2019, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$).
2. Ada perbedaan yang bermakna (signifikan) daya tahan fisik pemain futsal antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol (yang hanya diberi latihan interval training).
1. Hasil pengukuran *bleep tes* menunjukkan bahwa daya tahan fisik pemain futsal pada kelompok eksperimen (yang dilakukan latihan interval training dan pemberian buah pisang) lebih baik dibandingkan daya tahan fisik pemain futsal pada kelompok kontrol (yang hanya dilakukan latihan interval training). Akan tetapi hasil pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang tidak bermakna (tidak signifikan) daya tahan fisik pemain futsal antara kelompok *eksperimen* dan kelompok kontrol.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang telah dilakukan maka peneliti menyarankan :

1. Sebagai pertimbangan bagi atlet atau olahragawan untuk memperhatikan kondisi fisik agar dapat berprestasi di cabang olahraganya.
2. Sebagai pertimbangan pelatih di dalam dunia olahraga agar memperhatikan program latihan yang mampu menunjang kualitas fisik atlet.
3. Sebagai penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan di asramakan agar dapat mengontrol gizi dan aktifitas atlet agar lebih tahu pemberian latihan dan mengkomsumsi buah pisang sebelum latihan dapat meningkatkan daya tahan.

