

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil uji hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan “terdapat pengaruh pada latihan lari interval dan latihan lari *fartlek* terhadap peningkatan $VO_2\ max$ pada atlet lari jarak menengah *Unimed Athletic Club*.”

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, ada beberapa saran yang ingin disampaikan sebagai berikut:

1. Bagi atlet lari jarak menengah yang masih mempunyai $VO_2\ max$ rendah atau kurang latihan interval dan latihan *fartlek* ini dapat digunakan untuk meningkatkan $VO_2\ max$.
2. Kepada para pembaca yang ingin atau berminat dalam penelitian ini dan juga ingin meneliti kembali penelitian ini kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, penerapan progam latihan yang lebih baik, sehingga mendapatkan hasil yang lebih baik lagi dan juga lebih bermanfaat bagi kita semua.