

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis mengenai pengaruh jenis latihan terhadap peningkatan VO_2 Max pada peserta ekstrakurikuler Karate di SMK N 2 Medan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Hipotesis pertama (H_1) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *continuous running* terhadap peningkatan VO_2 Max pada peserta ekstrakurikuler Karate SMK N 2 Medan **diterima**. Hasil pengujian menunjukkan bahwa latihan *continuous running* memberikan peningkatan signifikan terhadap nilai VO_2 Max.
- 2) Hipotesis kedua (H_2) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *interval running* terhadap peningkatan VO_2 Max pada peserta ekstrakurikuler Karate SMK N 2 Medan **diterima**. Data menunjukkan adanya peningkatan VO_2 Max yang signifikan setelah diberikan program latihan *interval running*.
- 3) Hipotesis ketiga (H_3) yang menyatakan bahwa latihan *interval running* lebih berpengaruh dibandingkan latihan *continuous running* terhadap peningkatan VO_2 Max pada peserta ekstrakurikuler Karate SMK N 2 Medan **diterima**. Berdasarkan hasil uji perbandingan, peningkatan VO_2 Max pada kelompok latihan *interval running* lebih tinggi dibandingkan kelompok latihan *continuous running*.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis latihan sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan VO_2 Max, namun latihan *interval running* memberikan pengaruh yang lebih besar dibandingkan latihan *continuous running* terhadap kemampuan daya tahan kardiorespirasi (VO_2 Max) peserta ekstrakurikuler Karate SMK N 2 Medan.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, beberapa saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Bagi atlet dengan adanya hasil tes ini membuat atlet mengetahui kemampuannya dalam meningkatkan daya tahan otot jantung (Vo^2 max) sehingga mengetahui kekurangannya sendiri juga yang masih mengalami kendala dalam meningkatkan Vo^2 Max. Latihan ini dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kemampuan tersebut.
2. Bagi pelatih, dengan adanya penelitian ini pelatih dapat mengetahui profil setiap atletnya mengenai kemampuan daya tahan otot jantung (Vo^2 max) dan dapat dijadikan referensi untuk meningkatkan kemampuan atletnya. Disarankan untuk menerapkan berbagai model Latihan yang efektif agar atlet dapat mengembangkan dan meningkatkan daya tahan otot jantung secara optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan studi dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta mempertimbangkan variabel

tambahan atau dengan metode yang berbeda namun bisa membuat lebih berkembang lagi. Hal ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh Latihan secara lebih komprehensif dan membantu peningkatan kemampuan atlet secara menyeluruh.

