

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil tes awal dapat dilihat bahwa kemampuan *VO2 Max* atlet masih dalam kategori sedang. Dari 15 atlet hanya ada 2 atlet (13.33%) yang telah mencapai kategori baik atau telah melampaui target, sedangkan 13 atlet (86.67%) belum mencapai target dan dalam kategori sedang. Dengan nilai rata-rata hasil *VO2 Max* adalah 51,834 ml.kg/min. Sedangkan pada siklus I dapat dilihat kemampuan atlet dalam melakukan tes Bilke secara klasikal sudah meningkat. Dari 15 atlet terdapat 11 atlet (73.33%) yang telah mencapai ketuntasan latihan sedangkan 4 atlet (26.67%) belum mencapai ketuntasan latihan. Dengan nilai rata-rata *VO2 Max* atlet 53,058 ml.kg/min. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa program latihan *Interval Training* dapat meningkatkan *VO2 Max* pada atlet Sekolah Sepakbola Doloksanggul Junior Humbang Hasundutan U-16 tahun 2013.

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka dapat dibuat beberapa saran sebagai berikut:

1. Kepada pihak manajemen hendaknya menyediakan program latihan khususnya latihan *Interval Training*.
2. Kepada pelatih hendaknya selalu memperhatikan dan menjalankan program latihan sehingga atlet lebih mudah memahami dan mengerti manfaat latihan.

3. Kepada atlet diharapkan berlatih dengan sungguh-sungguh agar hasil latihan mengalami peningkatan.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan program latihan *Interval Training*.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan PTO menggunakan latihan *Interval Training* kiranya dapat mencoba dengan materi latihan dan cabang olahraga yang lainnya.
6. Kepada guru olahraga supaya menerapkan program latihan interval training di sekolah dalam cabang olahraga apapun.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY