

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Lari *Interval* terhadap peningkatan kemampuan daya tahan jantung paru Anggota Menwa Satya Nagara UNIMED Tahun 2014 sebesar 21,24. ($t_h > t_t = 21,24 > 1,83$)
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Naik Turun Bangku terhadap peningkatan kemampuan daya tahan jantung paru Anggota Menwa Satya Nagara UNIMED Tahun 2014 sebesar 24,24. ($t_h > t_t = 24,24 > 1,83$)
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara Latihan Lari Interval dan Latihan Naik Turun Bangku terhadap peningkatan Daya tahan Jantung Paru pada Anggota Resimen Mahasiswa Satya Nagara Univeristas Negeri Medan Tahun 2014 sebesar 1,44. ($t_h < t_t = 1,44 < 1,73$)

B. Saran

Berdasarkan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti menyarankan beberapa hal, antara lain :

1. Berdasarkan hasil penelitian ini disarankan kepada pimpinan Menwa UNIMED agar dapat memberikan latihan Lari *Interval* dan latihan Naik Turun Bangku untuk meningkatkan kemampuan Daya Tahan Jantung Paru Anggota Menwa UNIMED Tahun 2014 minimal 3 kali dalam seminggu.

2. Disarankan juga kepada pimpinan Menwa UNIMED kiranya menambah variasi-variasi latihan dalam melaksanakan latihan tersebut. Seperti : Latihan *Fartlek*, Jogging, Latihan Naik Turun Tangga, Latihan Naik Turun Bukit, dll.
3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, penerapan program latihan yang lebih baik serta dengan waktu yang lebih lama sehingga hasil penelitian lebih baik dan lebih bermanfaat buat kita semua. Seperti : Jumlah sampel lebih besar, Frekuensi latihan ditambah menjadi 5 x seminggu, dll.