

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan dari penelitian ini maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu :

Latihan *interval training* dengan *circuit training* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan daya tahan jantung paru atlet *squash* Sumatera Utara tahun 2014. Artinya latihan *interval training* dengan *circuit training* dapat meningkatkan kemampuan daya tahan jantung paru atlet *squash* Sumatera Utara tahun 2014.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Disarankan pada pelatih *Squash* Sumatera Utara untuk mempertimbangkan penggunaan metode *interval training* dengan *circuit training* untuk meningkatkan kemampuan daya tahan jantung paru pada atlet *Squash* Sumatera Utara .
2. Kepada pengurus *Squash* Sumatera Utara agar kiranya tidak bosan-bosannya membina pemain usia muda dan lebih melengkapi sarana dan prasarana yang mendukung kemajuan prestasi atlet dan *Squash* Sumatera Utara.

3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan terutama pada saat metode *interval training dengan circuit training*.
4. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian tindakan dalam bidang olahraga terutama melalui metode *interval training dengan Circuit training*.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan metode *interval training dengan circuit training* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.

THE
Character Building
UNIVERSITY