

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan yaitu:

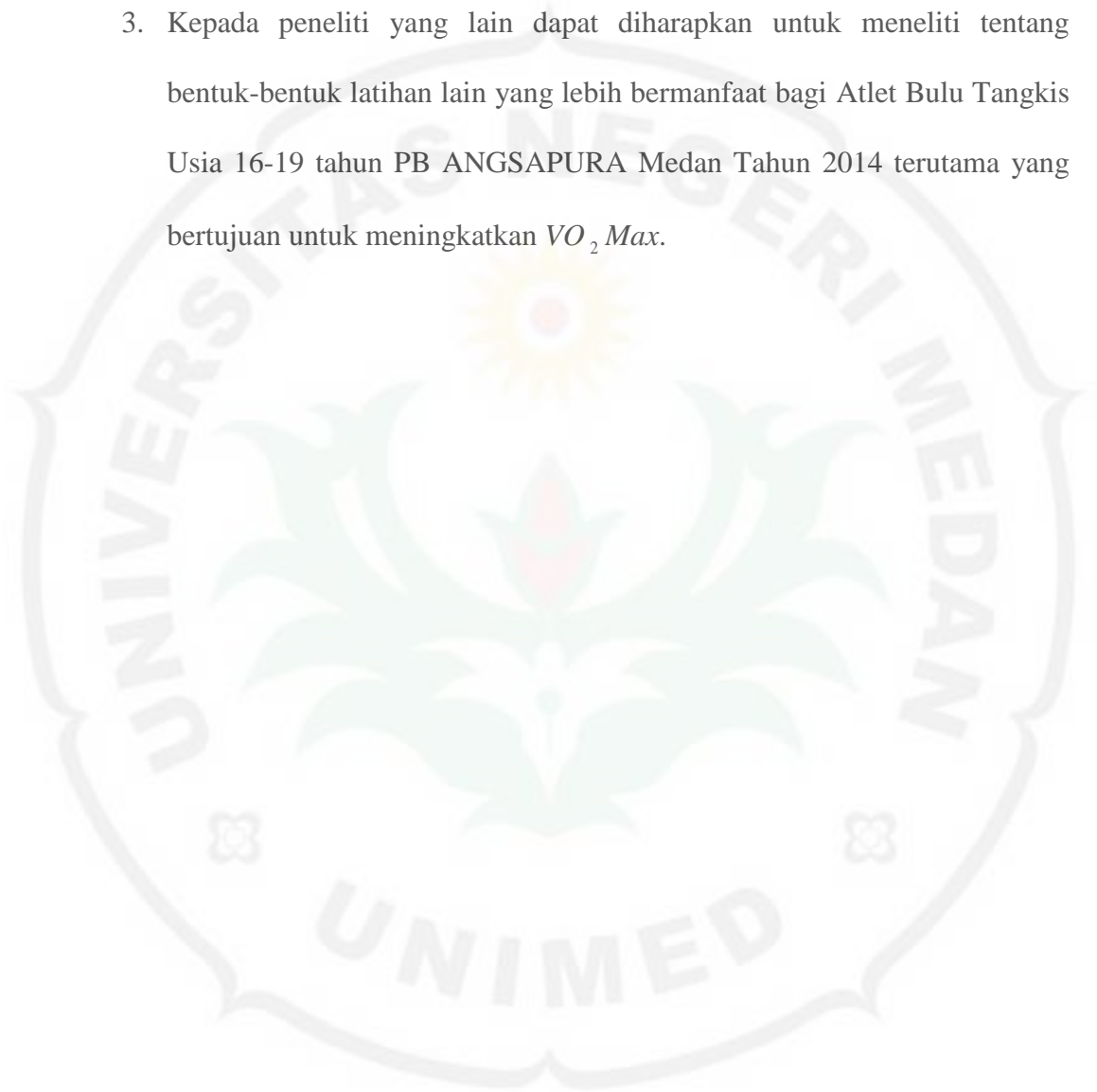
1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Fartlek* terhadap $VO_2 Max$ pada Atlet Bulu Tangkis Usia 16-19 tahun PB ANGSAPURA Medan Tahun 2014.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Interval Training* terhadap $VO_2 Max$ pada Atlet Bulu Tangkis Usia 16-19 tahun PB ANGSAPURA Medan Tahun 2014
3. Ada perbedaan pengaruh latihan *Fartlek* dengan latihan *Interval Training*. Latihan *Fartlek* lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *Interval Training* terhadap peningkatan $VO_2 Max$ pada Atlet Bulu Tangkis Usia 16-19 tahun PB ANGSAPURA Medan Tahun 2014

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan :

1. Pada pelatih Bulu Tangkis Usia 16-19 tahun PB ANGSAPURA Medan Tahun 2014 agar memberikan atiahn fisik disamping latihan teknik kepada para Atlet Bulu Tangkis Usia 16-19 tahun PB ANGSAPURA Medan Tahun 2014.
2. Untuk meningkatkan $VO_2 Max$ agar memasukkan latihan *Fartlek* dan latihan *Interval Training* dalam program latihannya.

3. Kepada peneliti yang lain dapat diharapkan untuk meneliti tentang bentuk-bentuk latihan lain yang lebih bermanfaat bagi Atlet Bulu Tangkis Usia 16-19 tahun PB ANGSAPURA Medan Tahun 2014 terutama yang bertujuan untuk meningkatkan $VO_2 Max$.



THE
Character Building
UNIVERSITY