

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

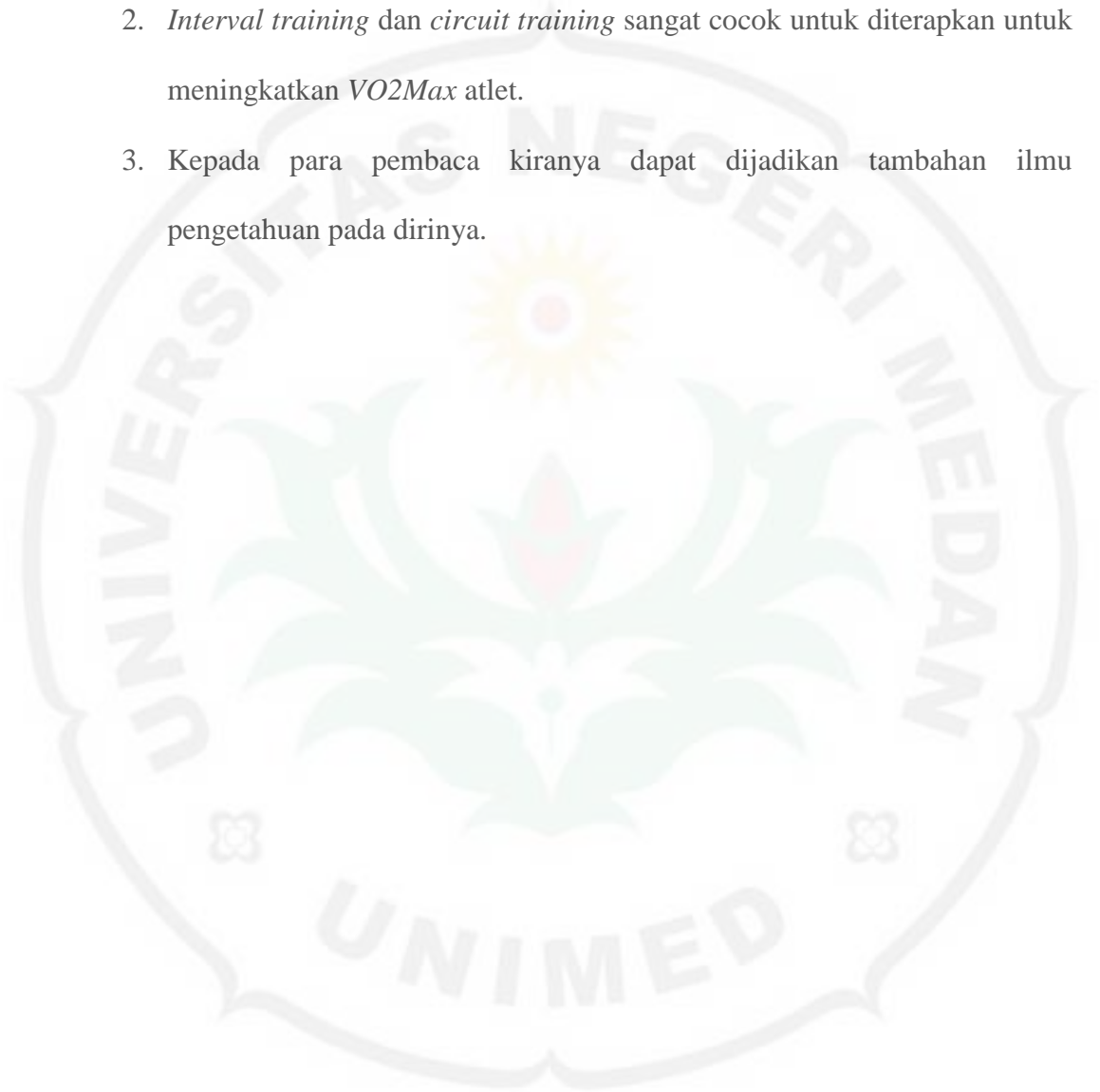
1. *Interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 Tahun 2014.
2. *Circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 Tahun 2014.
3. *Interval training* tidak memberikan pengaruh yang lebih besar daripada *circuit training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 tahun 2014.

B. Saran

Dari kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Kepada pelatih dan Pembina, dalam meningkatkan daya tahan para atlet agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dan efisien, agar dapat meningkatkan *VO2Max* pada atlet SSB Daun Emas Stabat usia 15-17 Tahun 2014.

2. *Interval training* dan *circuit training* sangat cocok untuk diterapkan untuk meningkatkan *VO2Max* atlet.
3. Kepada para pembaca kiranya dapat dijadikan tambahan ilmu pengetahuan pada dirinya.



THE
Character Building
UNIVERSITY