

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut : Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *interval training* terhadap daya tahan atlet futsal Akademi PCA Kota Bekasi, yakni dengan nilai t hitung sebesar 7,076 lebih besar dari t tabel 1,761, dan nilai signifikansi sebesar 0,000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti bahwa latihan *interval training* dapat meningkatkan daya tahan atlet futsal Akademi PCA Kota Bekasi, dengan persentase peningkatan sebesar 3,87%.

B. Saran Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para pelatih, atlet, akademi, maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada bidang yang sama yakni latihan *interval training*. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk menjadikan *interval training* sebagai salah satu program latihan rutin karena terbukti mampu meningkatkan daya tahan atlet, dengan tetap memperhatikan prinsip *overload*, progresif, spesifisitas, individualisasi, dan *recovery*.
2. Bagi atlet, diharapkan mengikuti program latihan secara disiplin dan konsisten, serta menjaga pola makan dan istirahat agar peningkatan daya tahan dapat dipertahankan.

3. Bagi pihak akademi, diharapkan dapat memberikan dukungan sarana dan prasarana latihan yang memadai serta melaksanakan evaluasi kebugaran secara berkala.

4. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan penelitian dengan sampel yang lebih besar, durasi lebih panjang, atau membandingkan *interval training* dengan metode latihan fisik lainnya seperti *circuit training* atau *fartlek training*.