

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian metode latihan lari fartlek sangat berpengaruh terhadap daya tahan kardiovaskuler karena metode latihan fartlek merupakan metode latihan yang tidak memiliki jeda berhenti karena atlet akan terus berlari sampai waktu yang ditentukan kecuali bila atlet merasakan kelelahan maka diperbolehkan berhenti.

Pada hasil pengolahan data dan analisis data serta analisis perbedaan hasil latihan yang dilakukan secara statistika pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan interval terhadap daya tahan kardiovaskuler atlet olahraga bola voli di klub pinasthika dengan hasil $T_{hitung} 12,21 > T_{tabel} 0,07$.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pengaruh latihan interval terhadap daya tahan kardiovaskuler atlet olahraga bola voli di klub pinasthika memberikan pengaruh yang positif dan berarti terhadap daya tahan kardiovaskuler, maka penulis kemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Terus mengembangkan prestasi olahraga bola voli di Indonesia khususnya di Kota Bekasi agar atlet latihan memiliki semangat yang tinggi untuk terus berlatih dan berprestasi.
2. Menyusun program latihan yang terencana, sistematis dan kian hari kian menambah beban agar peserta latihan dapat mencapai prestasi puncak dan terhindar dari cedera karena beban latihan yang berlebih.

3. Peneliti lebih jauh dan mendalami latihan interval untuk meningkatkan kemampuan daya tahan kardiovaskuler.
4. Menciptakan suatu wadah atau komunitas untuk lebih memajukan olahraga bola voli di indonesia sehingga tercipta iklim kompetisi antar jenjang usia yang berkelanjutan untuk pembinaan prestasi bola voli diusia dini.
5. Membuka dan memberikan akses yang seluas-luas nya bagi semua pihak yang ingin mempelajari lebih jauh mengenai materi , tehnik dan peraturan bola voli.

