

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang dilakukan, maka hipotesis yang di kemukakan dapat di terima kebenarannya. Dengan demikian dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan antar *interval* dengan *continous run* pada peningkatan daya tahan VO2Max siswa PSP Bangko Soccer School dengan T hitung lebih besar dari T table. Latihan *interval* lebih baik dalam meningkatkan daya tahan VO2Max, hal ini di buktikan dengan persentase peningkatan pada kelompok 1 (*interval training*) mendapat peningkatan sebesar 6,57%. Sedangkan pada kelompok 2 (*continues run*) lebih besar dengan peningkatan persentase 2,70%.

#### 5.2 Saran

Dari hasil yang penelitian yang di peroleh maka, penulिन dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Latihan *interval* dan *continues run* dapat di gunakan untuk meningkatkan daya tahan VO2Max pada cabang olah raga sepak bola, karna kedua latihan ini dapat meningkatkan kemampuan daya tahan pesepak bola.
2. , di karenakan Dalam kasus penelitian yang di lakuakan oleh peneliti di club sepak bola PSP Bangko Soccer School, memilih latihan *interval training* dalam meningkatkan daya tahan VO2Max latihan ini sedikit lebih

efektif dalam meningkatkan kemampuan daya tahan VO2Max pesepak bola di club tersebut dan latihannya pun lebih memiliki kriteria yang sama dengan permainan sepak bola yang tidak selalu berlari secara terus menerus.