

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data pada tes awal dan tes akhir Vo2Max terlihat dengan perbedaan yang signifikan tes awal di peroleh nilai sebesar 45,4071 kemudian nilai tes akhir sebesar 49,321 kemudian dapat di lihat kembali dari hasil Uji T diperoleh nilai T_{hitung} sebesar 17,52014 dan nilai T_{tabel} sebesar 1,77093 dengan demikian maka dapat di pahami bahwa penelitian ini ada Pengaruh yang signifikan dengan Metode Latihan *High Intensity Interval Training* Terhadap Vo2max Pada Tim Futsal Porprov Kota Jambi. Hal ini dikarenakan hasil tes awal dan tes akhir pada tim futsal Kota Jambi berbeda.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas para pemain yang di luar latihan yang dapat mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Kurang memperhatikan para pemain ketika melakukan latihan ada beberapa pemain yang melakukan gerakan-gerakan yang dicontohkan dengan asal-asalan dan kurang serius.

3. Terdapat beberapa pemain yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan terjadinya hasil tes yang kurang maksimal.

5.3. Saran

Dengan mengacu pada hasil penelitian dan keterbatasan-keterbatasan dalam penelitian, maka peneliti menyarankan:

1. Sebelum mengadakan penelitian sebaiknya peneliti mengecek kesiapan sampel, baik secara fisik maupun psikis.
2. Pada saat menjelaskan materi yang akan dilakukan sebaiknya dijelaskan bahwa keseriusan dalam melaksanakan latihan kelincahan karena penting bagi atlet tersebut sehingga saat melakukan latihan para atlet dapat melakukannya dengan serius.
3. Bagi pelatih agar memberikan metode latihan yang bervariasi dan efektif untuk tim futsal Kota Jambi sehingga prestasinya dapat meningkat lebih baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya bisa memodifikasi jenis latihan yang lainnya dan melakukan penelitian dengan sampel dan populasi yang lebih luas serta variabel yang berbeda sehingga perlakuan yang diberikan untuk mempengaruhi prestasi tim futsal Kota Jambi dapat teridentifikasi lebih luas dalam meningkatkan Vo2Max.