

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat studi komperasi latihan *High Intensity Interval Training (HIIT)* dengan *Continous Training* terhadap Vo2Max pemain sepakbola SMA Negeri 2 Pelepat Ilir Kabupaten Bungo.

5.2. Saran

1. Disarankan kepada guru olahraga untuk memberikan metode latihan *high intensity interval training (HIIT)* dan *continous trainings* kepada siswa dalam meningkatkan hasil VO2Max.
2. Disarankan pelatih untuk memberikan latihan *high intensity interval training (HIIT)* yang terprogram dengan baik.
3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, program yang lebih baik serta dengan waktu yang lebih lama. Dan dapat kiranya melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan.