

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap upaya peningkatan hasil VO2Max pada atlet bulu tangkis PB Tunas Jaya Kasturi Kota Jambi dengan nilai t hitung sebesar $11,087 > 2,145$ (t -tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,000 < 0,05$. Berdasarkan perbedaan rerata diperoleh hasil bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 45,26% untuk hasil VO2Max dibandingkan sebelum diberikan latihan High Intensity Interval Training (HIIT).

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan oleh peneliti, antara lain sebagai berikut :

1. Bagi Atlet, untuk mengetahui apa yang menjadi pengaruh dari latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap upaya peningkatan hasil VO2Max.
2. Bagi Pelatih, sebagai bahan masukan dari hasil penelitian nantinya tentang seberapa besar pengaruh dari latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap upaya peningkatan hasil VO2Max sehingga pelatih dan atlet dapat menjadikan program latihan yang dapat mendorong semangat kepada setiap atlet.

3. Bagi Peneliti, untuk memperluas wawasan peneliti terkait apa saja yang menjadi pengaruh latihan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap upaya peningkatan hasil VO2Max dan juga sebagai salah satu syarat menyelesaikan tugas akhir perkuliahan.