

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh peningkatan  $VO_{2max}$  pada siswa SDK Santa Ursula usia 11-13 Tahun dengan latihan interval.
2. Latihan interval memiliki dampak baik pada peningkatan  $VO_{2max}$  pada siswa SDK.St.Ursula usia 11-13 tahun.

#### B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Menjadi catatan yang bermanfaat bagi guru olahraga SDK Santa Ursula mengenai data  $VO_{2max}$  pada siswa SDK.St.Ursula usia 11-13 tahun.
2. Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan interval pada  $VO_{2max}$  pada siswa SDK.St.Ursula usia 11-13 tahun , dengan demikian dapat menjadi acuan bagi guru olahraga SDK Santa Ursula untuk membuat program latihan yang efektif dalam meningkatkan  $VO_{2max}$  pada siswa-siswa nya.

### C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, di antaranya:

1. Peneliti tidak mengontrol lebih lanjut setelah penelitian selesai, sehingga hasilnya dapat bersifat sementara, perlu adanya latihan yang rutin dilakukan.
2. Pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol aktivitas subyek, sehingga keadaan subyek pada waktu tes ada yang dalam keadaan fit dan ada yang kurang fit. Namun demikian data yang diperoleh tetap digunakan karena untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.

### D. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Siswa SDK.St.Urusla usia 11-13 tahun yang masih mempunyai  $VO_{2max}$  yang kurang dapat ditingkatkan dengan latihan interval.
2. latihan interval dapat digunakan sebagai program latihan peningkatan daya tahan untuk semua pemain.
3. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subyek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas pemain.
4. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasikan penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam rangkaian eksperimen