

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa

1. *Interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan jantung (cardiovascular) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur tahun pelajaran 2010/2011.
2. *Circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan jantung (cardiovascular) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur tahun pelajaran 2010/2011.
3. Latihan *interval training* memiliki pengaruh yang lebih tinggi untuk meningkatkan daya tahan jantung (cardiovascular) pada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMA Kosgoro Lampung Timur tahun pelajaran 2010/2011.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian ini, maka penulis menyarankan untuk dijadikan bahan masukan bagi :

1. Bagi para peneliti lainnya, khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya.
2. Bagi siswa ekstrakurikuler bolavoli di SMA Kosgoro Lampung Timur agar selalu berupaya meningkatkan dan menjaga daya tahan tubuh khususnya daya tahan jantung agar dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal.
3. Bagi Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program latihan kondisi fisik bagi siswa sekolah menengah.