

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *interval* terhadap peningkatan VO_2max pada siswa *ekstrakurikuler* sepakbola
2. Ada pengaruh yang signifikan dari latihan lari berselang terhadap hasil VO_2max pada siswa *ekstrakurikuler* sepakbola
3. Latihan lari berselang lebih baik peningkatannya dibandingkan latihan *interval* dan kelompok kontrol terhadap hasil VO_2max pada siswa *ekstrakurikuler* sepakbola.

B. Saran

1. Kepada Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba Latihan *Interval* dan Latihan Lari Berselang untuk meningkatkan hasil VO_2max pada permainan Sepakbola.
2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan keterampilan sepakbola terhadap hasil VO_2max siswa.
3. Bagi Mahasiswa lain yang berminat meneliti kembali permasalahan ini, disarankan agar penelitian ini dapat ditindak lanjuti dan dikembangkan serta disarankan untuk menambahkan variabel lain.