

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terhadap tingkat kebugaran jasmani pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Pesawaran .
2. Latihan *interval training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terhadap tingkat VO_2 max pada siswa kelas IX SMP Negeri 3 Negeri Katon Pesawaran.

B. Saran

1. Kepada para dan guru pendidikan jasmani dan pelatih diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan *interval training* untuk meningkatkan hasil kebugaran jasmani dan VO_2max siswa di sekolah.
2. Pada program studi penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan hasil kebugaran jasmani dan VO_2max .