

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan perhitungan yang diperoleh dari hasil tes dan pengukuran dalam pelaksanaan penelitian maka dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *interval training* terhadap hasil daya tahan atlet PB. Serbaguna dengan menggunakan tes lari multi tahap (*Bleep Test*) rata-rata sebesar 40,79 dan data sebelum diberikan latihan adalah 35,27. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *interval training* memberikan peningkatan pada hasil daya tahan atlet.

B. Saran – saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa pengaruh latihan *interval training* terhadap hasil daya tahan atlet PB. Serbaguna memberikan pengaruh yang positif dan berarti terhadap daya tahan, maka penulis kemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Terus mengembangkan prestasi olahraga bulu tangkis di Indonesia, khususnya di Kota Bekasi, agar peserta latihan memiliki semangat yang tinggi untuk terus berlatih dan berprestasi.
2. Menyusun program latihan yang terencana, sistematis, dan kian hari kian menambah beban, agar peserta latihan dapat mencapai puncak prestasi dan terhindar dari cedera karena beban latihan yang berlebihan.
3. Meneliti lebih jauh dan mendalam mengenai latihan *Interval Training* untuk meningkatkan kemampuan daya tahannya.

4. Menciptakan suatu wadah atau komunitas untuk lebih memajukan olahraga bulu tangkis di Indonesia, sehingga tercipta iklim kompetisi antar jenjang usia yang berkelanjutan untuk pembinaan prestasi bulu tangkis usia dini.
5. Membuka dan memberikan akses yang seluas-luasnya bagi semua pihak yang ingin mempelajari lebih jauh mengenai materi, teknik, dan peraturan bulutangis.