

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil perhitungan statistik terhadap uji hipotesis bentuk *Bleep Test*, maka penulis menyimpulkan sebagai berikut :

Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Hasil *VO2max* Pada Atlet Futsal Ekstrakurikuler SMK PGRI 15 Jakarta. Hal ini dibuktikan dengan hasil pengujian signifikansi yang menunjukkan hasil yaitu, yaitu $t_{hitung} (20,07 > t_{tabel} (1,71))$.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan serta kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini, penulis menyampaikan saran-saran yang mudah-mudahan dapat menunjang dalam usaha peningkatan Hasil *VO2max* Pada Atlet Futsal.

Adapun sebagai saran penulis adalah sebagai berikut :

1. Penulis sarankan kepada guru Pendidikan Jasamani untuk menggunakan Latihan HIIT (*High Intensity Interval Training*) sebagai cara untuk meningkatkan Hasil *VO2max* Pada Atlet Futsal terutama siswa SMK.
2. Agar diadakan penelitian lebih lanjut dengan memperhatikan jumlah sampel, jangka waktu penelitian, fasilitas yang lebih memadai, metode dan alat ukur yang memberikan kemungkinan hasil lebih baik dari yang penulis lakukan.

3. Penulis menyarankan untuk mencari teknik, metode dan alat bantu dalam usaha meningkatkan Hasil *VO2max* Pada Atlet Futsal terutama siswa SMK.