

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoritis, data penelitian yang ada, serta analisa data yang telah dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa : metode latihan *Interval* Lari lebih baik pengaruhnya dibandingkan dengan *Interval* Lompat Tali (*Skipping Rope*) terhadap peningkatan daya tahan jantung dan paru-paru pada pemain club futsal putri Kota Tangerang, terbukti dari hasil statistik.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti dapat sampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis menyarankan kepada guru ataupun pelatih mereka, dalam usaha meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru-paru siswa atau pemain futsal, dapat menggunakan metode latihan *Interval* Lari.
2. Kepada para mahasiswa olahraga yang meneliti serupa, supaya jumlah sample lebih besar agar tingkat representative penelitian lebih memadai.
3. Dalam mencari sampel harus memperhatikan kondisi fisik mereka, yaitu memperhatikan kesamarataan tingkat kesegaran jasmaninya.