

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat pada bab IV, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. *Latihan Interval Training* dapat meningkatkan daya tahan jantung paru pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup. Dengan Rata-rata peningkatan sebesar 5,01. Dan nilai t-hitung 16,755.
2. *Latihan Circuit Training* dapat meningkatkan daya tahan jantung paru pada siswa ekstrakurikuler olahraga SMA Negeri 1 Citeureup. Dengan Rata-rata peningkatan sebesar 4,05. Dan nilai t-hitung 13,192.
3. Efek latihan *Interval Training* memberikan peningkatan daya tahan jantung paru sebesar 0,96 lebih besar dibandingkan dengan latihan *Circuit Training* dengan nilai t-hitung 2,242.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti menyampaikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada guru ataupun atlet untuk lebih memperhatikan tingkat kebugaran daya tahan jantung paru murid-muridnya ataupun atlet-atletnya.
2. Kepada atlet untuk lebih bersungguh-sungguh jika sedang melakukan aktivitas fisik, supaya maksud dari aktivitas fisik tersebut dapat terlaksana.
3. Tes yang dilakukan diharapkan dapat diterapkan dalam melaksanakan aktivitas fisik yang mempunyai tujuan meningkatkan kebugaran daya tahan jantung paru.