

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, maka dapat ditarik simpulan dari hasil penelitian ini menunjukkan hasil pengujian data hasil tes awal dan tes akhir menunjukkan menunjukkan harga t hitung sebesar 4.60. Sedangkan dari daftar distribusi memperoleh harga t daftar sebesar 1,746. Ternyata harga t hitung lebih besar dari tabel/daftar atau harga t hitung telah berada diluar daerah penerimaan H_0 , sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan tidak menerima H_0 . Jadi dapat disimpulkan bahwa *Interval Training* memiliki pengaruh terhadap daya tahan pemain sepak bola siswa putra SMK N 1 Sangkub.

5.2 Saran

Adapun saran yang dapat didiajukan dari simpulan diatas ialah sebagai berikut:

1. Kepada guru, atau pelatih olahraga disarankan menggunakan latihan *Interval Training* dalam proses olahraga khususnya pada sepak bola, karena berdasarkan hasil penelitian ini, *Interval Training* memiliki pengaruh terhadap daya tahan pemain sepak bola siswa putra SMK N 1 Sangkub.
2. Kepada pihak sekolah, agar lebih memerhatikan sarana dan prasarana olahraga, sehingga para siswa lebih terjamin penyaluran bakat dan minatnya didalam kecabangan olahraga.
3. Hasil dari sebuah latihan yang diterapkan tergantung dari sistematis dan berkesinambungannya latihan yang dilakukan dan selalu berprinsip pada beban latihan yang semakin lama semakin ditambah.