

## **BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam bab ini akan disajikan kesimpulan dan saran yang berkaitan dengan hal-hal yang relevan dengan hasil penelitian.

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil pengujian hipotesis, dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan interval 1:1 terhadap daya tahan kardiovaskuler.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan interval 1:3 terhadap daya tahan kardiovaskuler.
3. Ada pengaruh yang signifikan latihan interval 1:1 terhadap kapasitas vital paru-paru.
4. Ada pengaruh yang signifikan latihan interval 1:3 terhadap kapasitas vital paru-paru
5. Latihan interval 1:3 lebih baik meningkatkan daya tahan kardiovaskuler daripada latihan 1:1
6. Latihan interval 1:3 lebih baik meningkatkan kapasitas vital paru-paru daripada latihan 1:1

### **B. Saran**

Berdasarkan pada kesimpulan akan dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih disarankan agar menggunakan latihan interval 1:3 dalam meningkatkan daya tahan kardiovaskuler dan kapasistas vital paru-paru.

2. Untuk mengembangkan daya tahan kardiovaskuler dan kapasitas vital paru-paru diusahakan juga dapat menggunakan latihan interval 1:1 bagian dari variasi latihan interval.
3. Bagi peneliti lain yang ingin meneliti sama dengan permasalahan ini selayaknya untuk meneliti lebih lanjut tentang daya tahan kardiovaskuler dan kapasitas vital paru-paru berbasis laboratorium.