

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh latihan *interval training* terhadap daya tahan jantung dan paru pada atlet lari PASI Aceh Tamiang, telah didapat nilai dari hasil perhitungan uji-t yang menunjukkan bahwa  $t_{\text{hitung}}$  sebesar  $5,038 > t_{\text{tabel}} 1,761$ . Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan interval training terhadap daya tahan jantung dan paru pada atlet lari PASI Aceh Tamiang. Dengan kata lain, hasil (*Bleep Test*) setelah diberikan perlakuan latihan *interval training* lebih baik dibandingkan hasil (*Bleep Test*) sebelum diberi perlakuan latihan *interval training*.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan diatas dapat diberikan saran diantaranya :

1. Kepada atlet lari, agar terus dapat meningkatkan daya tahan jantung dan paru karena itu sangat mendukung prestasi.
2. Kepada pelatih untuk dapat menerapkan program latihan interval untuk dapat meningkatkan lagi daya tahan jantung dan paru atlet lari.