

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

D. KESIMPILAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, peneliti mengambil kesimpulan bahwa :

1. Ada pengaruh peningkatan daya tahan aerobik pada peserta ekstrakurikuler pencak silat dengan latihan metode *interval training*.
2. Ada pengaruh peningkatan daya tahan aerobik pada peserta ekstrakurikuler pencak silat dengan latihan metode *fartlek*.
3. Latihan *interval training* dan *fartlek* sama-sama baiknya meningkatkan daya tahan aerobik pada peserta ekstrakurikuler pencak silat bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari kedua metode latihan tersebut.

E. SARAN

1. Bagi pesilat dengan kemampuan daya tahan aerobik yang masih kurang, dapat menggunakan metode latihan *interval training* maupun latihan model *fartlek*, kedua metode ini sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik ekstrakurikuler pencak silat PKBM budi luhur Purwokerto.
2. Bagi pelatih latihan *interval training* dan *fartlek* dapat digunakan sebagai program latihan meningkatkan daya tahan untuk peserta ekstrakurikuler pencak silat di PKBM budi luhur Purwokerto.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan penelitian yang lebih baik dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian ini.