

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian yang dilaksanakan pada siswa anggota ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Baturraden tentang Pengaruh *Interval Training* Terhadap Peningkatan Kardiorespiratori Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 1 Baturraden dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Hal tersebut didasari oleh nilai sig $0.000 < 0.05$.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan, ada beberapa saran yang ingin peneliti sampaikan baik bagi siswa, pelatih, maupun peneliti selanjutnya, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler bola basket SMA Negeri 1 Baturraden agar dapat menggunakan latihan interval sebagai upaya untuk terus meningkatkan kardiorespiratori.
2. Bagi pelatih agar mampu memberikan latihan yang bervariasi dan motivasi yang lebih baik lagi terhadap siswa anggota ekstrakurikuler agar siswa lebih tertarik untuk rajin mengikuti latihan teknik maupun fisik selama pertemuan ekstrakurikuler dilakukan.
3. Bagi peneliti berikutnya untuk dapat lebih mendalami penelitian mengenai pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan kardiorespiratori dan dengan tetap memperhatikan keterbatasan dalam penelitian ini.