

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan setelah dilakukan analisis data dengan hasil t hitung sebesar 11.18 dengan signifikansi 0,00 maka dapat disimpulkan bahwa latihan *interval training* mempunyai pengaruh yang berarti terhadap daya tahan pada mahasiswa UKM Futsal Unwahas.

#### **5.2. Saran-saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka saran yang dapat disampaikan antara lain :

1. Daya tahan dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan menggunakan metode interval training, karena terbukti mampu meningkatkan kemampuan daya tahan tubuh.
2. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan waktu yang lebih lama dengan mengupayakan faktor pemberian gizi yang memadai, subyek penelitian diasamakan, pengendalian kegiatan fisik lainnya serta memanfaatkan hasil penelitian ini dalam rangka peningkatan daya tahan.