

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan hasil dari penelitian tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan daya tahan kardiovaskular antara kelompok *circuit training* dan *interval training* pada sekolah sepakbola Tanjung Anom yang berada di lapangan gulun Jl. Kapten Saputra No. 20, Kejuron, Kec. Taman, Kota Madiun pada kelompok usia 13-16 tahun.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut penelitian yang mengenai perbandingan metode untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular atlet sekolah sepakbola Tanjung Anom Kota Madiun, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Disarankan pada pihak sekolah sepakbola Tanjung Anom memiliki program latihan lebih terstruktur, sehingga atlet memiliki jadwal yang terprogram dan latihan secara konsisten
2. Bagi atlet untuk lebih aktif dalam mengikuti latihan yang sudah terjadwal di Tanjung Anom. Apabila latihan tersebut kurang, atlet bisa melakukan latihan mandiri diluar latihan Tanjung Anom untuk menambah porsi latihan dan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepakbola
3. Bagi peneliti selanjutnya hendak melakukan penelitian dengan metode yang berbeda sehingga seorang atlet memiliki komposisi dan kombinasi

yang sempurna, hal tersebut juga menjadikan pengalaman untuk atlet dalam mendalami olahraga sepakbola.