

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian yang dilakukan, mengenai pengaruh *High Intensity Tactical Training terhadap daya tahan aerobik atlet airsoft*. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari *High Intensity Tactical Training terhadap daya tahan aerobik atlet airsoft*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan yang didapatkan, penulis memiliki implikasi bahwa dengan diketahuinya hasil penelitian ini. Diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan atau bahan perhitungan bagi para pelatih maupun para atlet dalam cabang olahraga *airsoft* untuk meningkatkan performa daya tahan aerobik yang maksimal.

5.3 Saran

5.3.1 Bagi pelatih

Bagi para pelatih maupun pegiat olahraga *airsoft* semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa menjadi salah satu acuan latihan *High Intensity Tactical Training* untuk meningkatkan kemampuan aerobik pada atlet. Pada dasarnya cabang olahraga *airsoft* tidak hanya menggunakan kekuatan serta kemampuan bidikan yang maksimal namun juga memerlukan daya tahan aerobik yang mumpuni. Sehingga diharapkan dapat menunjang prestasi yang jauh lebih baik serta kemampuan daya tahan aerobik yang optimal.

5.3.2 Bagi Peneliti

Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan wawasan dan cakupan teori yang luas, karna penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan ini, dikarnakan keterbatasan

materi dan tenaga, saran sebaiknya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.