

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan beberapa hal, yaitu :

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara *an-aerobic threshold* pada masa persiapan umum dengan performa lari jarak jauh atlet *SEA Games XXXII*.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara asam laktat pada masa persiapan umum dengan performa lari jarak jauh atlet *SEA Games XXXII*.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara *VO2 Max* pada masa persiapan umum dengan performa lari jarak jauh atlet *SEA Games XXXII*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, penelitian ini memberikan implikasi bahwa *an-aerobic threshold*, asam laktat, dan *VO2 Max* pada masa persiapan umum merupakan hal penting yang harus diperhatikan oleh pelatih dan atlet yang berkompeten dibidang lari jarak jauh. Hal ini dikarenakan ketiga hal tersebut merupakan variabel-variabel penting untuk parameter yang dipakai dalam penentuan intensitas latihan dan kemajuan dalam hasil latihan yang menunjang seorang atlet lari jarak jauh dalam mendapatkan catatan lari yang terbaik.

5.3 Saran

Berdasarkan simpulan dan implikasi di atas, maka penulis dapat memberikan beberapa saran terkait hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu:

- 5.3.1 Perlu adanya pengukuran *an-aerobic threshold*, asam laktat, dan *VO2 Max* secara berkala, khususnya pada tahapan periodisasi yang berbeda karena sebagai bentuk monitoring *progress* latihan yang

dapat membantu atlet.

- 5.3.2 Perlu adanya edukasi yang baik terkait *an-aerobic threshold*, asam laktat dan *VO2 Max* kepada atlet maupun pelatih lari jarak jauh agar bisa lebih memberikan atensi yang lebih baik terkait variabel tersebut berkaitan dengan keselamatan atlet dan catatan hasil lari.
- 5.3.3 Perlu adanya kumpulan data-data berupa catatan hasil lari yang terstruktur karena dapat menjadi bahan evaluasi dan acuan bagi atlet lari jarak jauh.
- 5.3.4 Bagi peneliti selanjutnya, penulis menyarankan untuk meneliti hubungan program latihan antara *an-aerobic threshold*, asam laktat, dan *VO2 max* pada persiapan khusus dan pertandingan untuk semua cabang olahraga prestasi.