

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, penghitungan dan pembahasan serta analisis data yang sudah dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai pengaruh *interval training* terhadap peningkatan *VO2Max* atlet balap sepeda *road bike* sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *interval training* terhadap peningkatan *VO2Max* atlet balap sepeda *road bike*.
2. Hasil penelitian dari latihan konvensional menunjukkan tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max* atlet balap sepeda *road bike*.
3. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok A (*Interval training*) dan kelompok B (Latihan Konvensional). Hal ini bisa dikatakan bahwa *interval training* lebih baik dan berpengaruh terhadap peningkatan *VO2Max*.

5.2 Implikasi

Hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pelatihan dalam upaya untuk meningkatkan *VO2Max* dalam cabang olahraga balap sepeda. Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan bahwa model latihan *interval training* memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan *VO2Max* atlet balap sepeda *road bike*. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya untuk meningkatkan *VO2Max* diberbagai cabang olahraga yang terukur. Berikut beberapa hal yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian ini :

1. Bagi pelatih, hasil dari selama proses penelitian ini menunjukkan bahwa *interval training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max*.

Muhammad Ilham Buchari, 2023

PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX ATLET BALAP SEPEDA ROAD BIKE

Univeritas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

pemberian *interval training* kepada atlet harus dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan dengan memperhatikan kembali kondisi kebugaran atlet.

2. Bagi atlet, mengetahui dan melaksanakan latihan *interval training* adalah keharusan dari salah satu banyaknya metode latihan karena berpengaruh terhadap peningkatan *VO2Max* yang membantu pada saat perlombaan khususnya pada atlet balap sepeda *road bike*.
3. Bagi penulis yang berminat melakukan penelitian yang lebih lanjut, disarankan agar melibatkan bentuk-bentuk latihan yang relevan dengan penelitian ini dengan populasi yang lebih luas.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Bagi para penggiat olahraga baik para pelatih dan pembina keolahragaan dari berbagai cabang olahraga khususnya cabang olahraga balap sepeda guna memperbaiki dan meningkatkan *VO2Max* atlet untuk meningkatkan daya tahan aerobik.
2. Bentuk latihan dengan model *interval training* dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan *VO2Max*, karena dalam bentuk latihan *interval training* sangat bervariasi.
3. Bagi para atlet, siswa, atau peserta pelatihan keolahragaan baik pelatihan dibawah organisasi olahraga maupun klub olahraga dan ekstrakurikuler olahraga agar dapat melaksanakan latihan dengan disiplin, sungguh-sungguh, dan jujur dalam menjalankan program latihan yang diberikan dan upaya dalam memperbaiki dan meningkatkan kualitas *VO2Max*.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, bagi peneliti untuk selanjutnya sebaiknya mengadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih dalam lagi mengenai

model latihan *interval training* ini untuk meningkatkan *VO2Max* sehingga penelitian lebih baik lagi.

5. Model latihan *interval training* dapat ditingkatkan lebih baik lagi dengan didasari oleh program latihan dan alat-alat yang membantu proses latihan supaya menjadi lebih baik lagi mengikuti perkembangan pelatihan masa kini pada cabang olahraga balap sepeda. Kemudian, *interval training* harus didasari dari kekuatan maksimal supaya dalam peningkatannya menjadi lebih baik. Sehingga dalam program *interval training* tidak terjadi hal yang tidak diinginkan.