

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan tentang perbandingan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat pengaruh penerapan latihan daya tahan otot metode piramida biasa ditambah jogging yang memberikan dampak yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik alaktasid.
2. Tidak terdapat pengaruh penerapan latihan daya tahan otot metode piramida terbalik ditambah jogging yang memberikan dampak yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik alaktasid.
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan latihan daya tahan otot metode piramida biasa dan piramida terbalik ditambah jogging terhadap kapasitas anaerobik alaktasid..

5.2 Saran

Dalam penelitian ini, metode latihan daya tahan otot piramida biasa dan piramida terbalik tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kapasitas anaerobik alaktasid. Saran yang dapat penulis kemukakan dalam penelitian ini yaitu bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan pengembangan dan penelitian yang berhubungan dengan penelitian ini bisa lebih baik lagi. Metode penelitian bisa lebih ditingkatkan lagi agar dapat mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai latihan daya tahan otot maupun dalam ranah metode latihan piramida. Peneliti selanjutnya dapat menambah metode sebagai perbandingan, menambahkan rentan waktu, dan sesuaikan dengan kondisi pelatihan serta cabang olahraga. Gunakan sampel atlet profesional, dan sebagainya sehingga penelitian dapat lebih berkembang.