

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil temuan penelitian, uji hipotesis, dan pembahasan pada bab iv mengenai analisis perbedaan hasil tes kapasitas aerobik (VO2Max) antara tes *balke*, tes *cooper*, Dan tes *multistage*, dapat disimpulkan dengan rumusan masalah yang diajukan, simpulan penelitian ini sebagai berikut:

1. Berdasarkan tabel 4.2 di atas terlihat bahwa sebagian besar VO2Max Mahasiswa Aktif Ilmu Keolahragaan 2022 yang diukur dengan tes *balke*, tes *cooper*, dan tes *multistage* berada pada kategori cukup dengan *persentase* secara berturut-turut sebesar 70.00%, 50.00% dan 80.00%.
2. Dari hasil yang telah di analisis dapat diketahui bahwa $F_{hitung} < F_{table} (2;27, 0.05)$ yaitu $2.128 < 3.35$, dan nilai signifikansi $0.139 > 0.05$, maka H_0 diterima, berarti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan,. Artinya tidak ada perbedaan antara tes *balke*, tes *cooper*, dan tes *multistage* terhadap kapasitas aerobik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2022.
3. Tes *multistage* merupakan tes yang paling ekonomis digunakan untuk mengukur kemampuan aerobik Mahasiswa Ilmu Keolahragaan 2022. karena tes ini tidak perlu menggunakan lapangan (tempat) yang lebar untuk pengambilan tes, tetapi hanya lintasan sepanjang 20 meter.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran untuk penelitian selanjutnya yakni sebagai berikut:

- 1) Bagi Atlet Olahraga

Dari hasil penelitian yang sudah dianalisis, diharapkan kepada mahasiswa agar lebih bersemangat berlatih agar pemain tidak lagi sering sekali mengalami kelelahan pada saat latihan maupun bertanding.

- 2) Bagi Pelatih Olahraga

Pelatih lebih mudah dan siap dalam menyusun program-program latihan di masa yang akan datang dan dapat mengetahui dan mendokumentasikan daya tahan VO2max pemainnya.

3) Bagi Bidang Keilmuan Keolahragaan

Bagi bidang keilmuan keolahragaan terutama yang berhubungan dengan VO2Max, penulis menyarankan untuk menerapkannya sebelum membuat program-program latihan untuk melaksanakan tes kapasitas aerobik (VO2Max) agar mempermudah membuat program-program latihan sehingga pada saat pertandingan yang sebenarnya atlet lebih siap, dan lebih mengembangkan penelitian ini, serta menggunakan sampel yang lebih banyak agar data lebih terlihat saling berhubungan.