

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data variabel VO2Max dan daya tahan otot, maka kita dapat memperoleh beberapa kesimpulan, diantaranya adalah;

- 1) Pada hasil penelitian ini kita mendapatkan VO2Max atlet UKM Sepakbola UPI memiliki mean atau rata rata 44.9733 dengan nilai minimum 31 ml/kg min dan nilai maksimum 50 ml/kg min.
- 2) Berdasarkan hasil uji data yang ada, terdapat pengaruh signifikan antara variabel VO2Max terhadap proses latihan daya tahan otot.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Pada penelitian ini, penulis mendapatkan beberapa hasil yang terlihat setelah melakukan treatment, dengan menjelaskan implikasi dan rekomendasi, sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan-kesimpulan dari apa yang telah di dapat, penulis berharap penelitian ini akan berguna secara teoritis maupun praktis untuk mengkaji lebih lanjut pada bidang keilmuan yang membahas tentang hubungan VO2Max dan Anaerobik. Pada penelitian ini penulis juga mengungkapkan bahwa hasil datanya dapat menjadi acuan jika pelatih atau atlet masih bimbang mengenai pengaturan pembuatan menu latihan yang menghubungkan VO2Max dengan latihan daya tahan kekuatan otot.

5.2.2 Rekomendasi

Penulis menyarankan agar penelitian ini menggunakan sampel yang lebih banyak, agar cangkupan populasinya lebih luas. Selain daripada itu, penulis juga mengharapkan agar penelitian ini dapat menjadi awal penelitian selanjutnya pada

bidang yang mengkaji VO2Max dan Anaerobik. Mengingat potensi dari penelitian ini, penulis juga berharap untuk penelitian selanjutnya, agar mencakup aspek populasi yang lebih luas, bukan hanya dalam lingkungan UKM Sepakbola, tetapi pada masyarakat luas dan populasi yang memerlukan dukungan penelitian ini.