

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai latihan Modifikasi *Continuous Activity*, maka penulis menarik kesimpulan, yaitu : Latihan Modifikasi *Continuous Activity* dapat diterapkan dalam latihan Sepakbola guna meningkatkan VO2Max (kapasitas aerobik) dengan waktu latihan yang singkat, karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan Modifikasi *Continuous Activity* terhadap peningkatan VO2Max sebesar 21 % dengan hasil signifikan antara *pre-test-post-test* di dalam variabel VO2Max dengan Latihan Modifikasi *Continuous Activity*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga.

- 1) Bagi pelaku olahraga sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan di bidang metode latihan daya tahan untuk meningkatkan kapasitas aerobik (*VO2Max*), kemudian sebagai acuan untuk dapat digunakan dalam latihan daya tahan.
- 2) Bagi para pelatih memberi pengetahuan tambahan dalam membuat program latihan, kemudian sebagai acuan dalam memvariasi latihan dan yang terakhir dalam proses latihan bisa memberikan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan dalam hal *VO2Max* guna meraih prestasi yang baik dengan menggunakan latihan modifikasi *Continuous Activity*

5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan metode latihan yang tepat digunakan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam meningkatkan daya tahan aerobik (*VO2Max*) dapat menggunakan latihan Modifikasi *Continuous Activity*, karena berdasarkan temuan peneliti Latihan Modifikasi *Continuous Activity* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *VO2Max* (daya tahan aerobik)

- 2) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya daya tahan aerobik atau tentang *VO2Max*, penulis menyarankan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.
- 3) Bagi peneliti, berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, kemudian dipraktikkan agar dapat bermanfaat. Kemudian diharapkan dapat menambah jumlah variabel karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.