

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai dampak latihan *Continuous Running*, maka penulis menarik kesimpulan, yaitu : *Continuous Running* dapat diterapkan dalam latihan futsal guna meningkatkan VO2Max (kapasitas aerobik) dengan waktu latihan yang singkat, karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat dampak yang signifikan latihan *Continuous Running* terhadap peningkatan VO2Max sebesar 16% dengan hasil signifikan antara *pre-test-post-test* di dalam variabel VO2Max dengan *Continuous Running*.

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 *Continuous Running*.

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 *Continuous Running*, karena berdasarkan temuan peneliti *Continuous Running* berdampak 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 dipraktekan agar dapat bermanfaat. Kemudian diharapkan dapat menambah jumlah variabel karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.