

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “Perbandingan Pengaruh *Constant Intensity Endurance Training* dengan *Low Intensity Interval Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Aerobik *Middle Class Runner*” dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan *Constant Intensity Endurance Training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik *middle class runner*.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh yang signifikan *Low Intensity Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik *middle class runner*.
- 5.1.3 Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara *Constant Intensity Endurance Training* dengan *Low Intensity Interval Training* terhadap peningkatan daya tahan aerobik *middle class runner*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan dari simpulan dan hasil penelitian yang diperoleh, penulis memiliki implikasi diantaranya:

- 5.2.1 Bagi pelatih, selama proses penelitian melihat dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan metode *constant intensity endurance training* dan *low intensity interval training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan aerobik *middle class runner*. Perlakuan yang diberikan kepada atlet harus diberikan sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan beban dan intensitas latihan agar membantu proses peningkatan daya tahan aerobik secara maksimal.
- 5.2.2 Bagi atlet, dengan melaksanakan latihan menggunakan metode *constant intensity endurance training* dan *low intensity interval training* dapat membantu meningkatkan daya tahan aerobik.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian penelitian ini sebagai berikut :

- 5.3.1 Para pelatih dapat menerapkan metode latihan daya tahan aerobik *constant intensity endurance training* dan *low intensity interval training* guna meningkatkan daya tahan aerobik *middle class runner*.
- 5.3.2 Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap penelitian ini dapat dijadikan referensi dan dapat menyempurnakan penelitian yang sudah dikerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas.