

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisa dan pembahasan data yang diperoleh dari penelitian, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

- 1) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan lari yang disertai *core strength training* (CST) terhadap *running economic* pelari jarak jauh, dibandingkan program latihan lari yang tidak disertai CST melalui indikator peningkatan 1) catatan waktu lari jarak 5 kilometer; 2) tingkat VO2 maks, dan 3) jumlah *cadence* atau frekuensi langkah.
- 2) Terdapat perbedaan pengaruh metode latihan lari yang disertai *strength training* (CST) terhadap peningkatan *quality of life* (QOL) pelari jarak jauh, latihan secara intensif dilakukan dalam 14 minggu sebanyak 3 kali pertemuan walaupun sifat keluaran dari treatment CST terhadap QOL bersifat indirect effect diperoleh nilai tinggi pada domain 1) peningkatan kualitas fisik; 2) lingkungan; 3) relasi dengan orang-orang terdekat dan sekitar; dan 4) kesejahteraan psikologis.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kesimpulan yang menunjukkan bahwa:

- 1) Salah satu metoda pelatihan yang dibuat oleh pelatih pelari rekreasi jarak jauh efektif apabila program lari yang diberikan dengan pula memasukan ke dalamnya latihan kekuatan inti atau *core strength training* (CST).
- 2) Untuk meningkatkan jumlah *cadence* pelari rekreasi jarak jauh, program yang diberikan selain program lari dan latihan kekuatan inti (*core strength training*) juga disertai latihan ABC Drills.
- 3) Definisi lari adalah banyaknya frekuensi langkah x panjang langkah (*stride*). Cadence pada lari jarak jauh didominasi pada frekuensi langkah perdetik bukan panjang langkah perdetik; berbeda dengan lari jarak pendek/ sprint didominasi pada panjang langkah perdetik dibandingkan frekuensi langkah. Pada CST yang merupakan latihan ketahanan dan konsistensi,

pelari distimulasi memiliki frekuensi langkah lebih banyak, karena dipersiapkan untuk lari dengan jarak jauh. Perubahan yang diharapkan lebih melihat pada frekuensi langkah yang lebih baik pada pelari jarak jauh bukan dari panjang langkah. Semakin pendek langkahnya namun lebih banyak frekuensi langkah maka pelari mampu terhindar dari *overstride* dan cedera.

- 4) Program lari yang diberikan selain untuk meningkatkan performa berlari pelari rekreasi jarak jauh diharapkan juga dapat diinput program yang dapat meningkatkan kualitas hidup pelari sebagai ukuran non-performancinya.
- 5) Hasil maksimal yang diperoleh dari *treatment* yang diberikan kepada pelari rekreasi jarak jauh adalah mereka yang memiliki komitmen tinggi dalam menjalankan program latihan selama 3 kali pertemuan dalam seminggu sebanyak 14 minggu total latihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan implikasinya terhadap program latihan bagi pelari jarak jauh, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diusulkan adalah sebagai berikut :

A. Untuk Pelatih

- 1) Bagi pelatih atletik cabang olahraga lari agar lebih mengembangkan program latihan yang tidak hanya mengembangkan aspek performa tapi juga non-performa seperti aspek psikologi dan aspek psikososial dari pelari rekreasi (*non-atlet*). Psikososial disini menunjukkan latihan bersifat interaktif, kordinatif, komunikatif, komunikasi verbal, visual maupun taktil (ranah sosiologi).
- 2) Untuk meningkatkan jumlah cadence (frekuensi langkah dalam berlari) tidak efektif jika diperlakukan *core strength training* (CST) saja. Perlu ditambahkan menu *ABC Drill* dan intensitas lebih latihan frekuensi langkah dilakukan dengan jarak lebih pendek, misal lintasan 50-100 meter.

B. Untuk Pelari

- 1) Membangun performa/prestasi/kinerja dimulai dari membentuk (meletakkan pondasi/dasar) dilanjutkan mengembangkan (kerja/eksekusinya).

- 2) Peran Volume Latihan, sebelum meningkatkan, ada yang sifatnya *developing* (volume meningkat, intensitas tetap) – *improving* (volume meningkat dan intensitas meningkat) - *increasing* (volume tetap intensitas meningkat) – *maintaining*. Bagi pelari jarak jauh untuk menjaga (*maintain*) perfoma sebaiknya volume (jarak) dipertahankan sedangkan intensitas (kecepatan) diturunkan. Namun, bila tujuannya untuk meningkatkan perfoma maka intensitas yang ditambahkan dalam menu latihan, sedangkan untuk mengembangkan maka volume yang ditambahkan.

C. Untuk Penelitian Selanjutnya

- 1) Jumlah sampel dapat digunakan lebih banyak lagi sehingga dapat lebih optimal lagi hasilnya dan data terdistribusi normal dengan tidak mengabaikan kualitatif.
- 2) Tidak bisa diperlakukan secara generik untuk semua sample dengan latar belakang yang (pada kenyataannya) sangat variatif.
- 3) Pengukuran aspek *non-performance* seperti psikososial interaktif, kordinatif, komunikatif atau sifatnya interaktif, komunikasi verbal, visual, taktil (ranah sosiologi). Tidak hanya perubahan psikologi, diharapkan melalui program latihan terjadi juga perubahan psikososial (alat ukur psikometris).
- 4) Penelitian di masa depan tentang topik ini harus melibatkan lebih banyak peserta dalam uji coba terkontrol secara acak tentang pengaruh terhadap efisiensi berlari pelari rekreasi jarak jauh.
- 5) Peneliti harus mampu memahami secara penuh kualitas prestasi pada masing-masing anggota kelompok kontrol sebelum penelitian dilakukan.
- 6) Ancaman validitas eksternalitas juga perlu dikendalikan selain validitas internalitas, hal ini dapat yang menyebabkan *error* (kegagalan) pada hasil yang diperoleh selain kerentanan eror yang dihasilkan seringkali terjadi pada eksperimen karena sifat manusia yang sangat dinamis.