

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan temuan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan Dengan metode latihan *Crossfit Cindy's Cousin* yang telah dilakukan selama 16 pertemuan menghasilkan peningkatan *VO2Max* yang signifikan terhadap atlet putri Rugby 7's

5.2 Implikasi

Hasil yang diperoleh dari penelitian ini di harapkan dapat dijadikan suatu metode latihan dalam upaya meningkatkan daya tahan aerobik (*VO2Max*). Karena berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh penulis bahwa metode *Crossfit Cindy's Cousin* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *VO2Max*. Implikasi dari penelitian ini dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya peningkatan daya tahan aerobik (*VO2Max*) pada cabang olahraga Rugby 7's yaitu:

- 5.2.1 Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan komponen daya tahan aerobik (*VO2Max*) pada cabang olahraga Rugby 7's.
- 5.2.2 Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan acuan oleh berbagai pihak seperti pelatih pada cabang olahraga Rugby 7's. Selain itu, besar harapan penulis dengan adanya metode *Crossfit Cindy's Cousin* terhadap peningkatan *VO2Max* atlet Rugby 7's ini dapat dimanfaatkan dalam berlatih.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan diatas, dikemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- 5.3.1 Untuk pelatih harus dapat mengembangkan dan mengoptimalkan komponen kondisi fisik yang sesuai dengan situasi dan kondisi yang terjadi ataupun yang akan terjadi sehingga keberhasilan dalam latihan akan menghasilkan prestasi yang maksimal, metode latihan *Crossfit Cindy's Cousin* bisa dipakai untuk

latihan daya tahan agar atlet tidak merasa bosan saat melakukan latihan daya tahan.

- 5.3.2 Untuk atlet hendaklah tetap berlatih secara terprogram yang jelas sehingga dapat meningkatkan dan mengembangkan komponen-komponen kondisi fisik sehingga dapat mengembangkan keterampilan bermain Rugby.