

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode *HIIT* terjadi peningkatan sebesar 20% dari rata-rata VO₂max awal.
2. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan metode fartlek terjadi peningkatan 10% dari rata-rata VO₂max awal.
3. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan VO₂max dengan menggunakan metode *HIIT* lebih efektif dibandingkan dengan metode fartlek. Berdasarkan perbandingan persentase peningkatan VO₂max menggunakan metode *HIIT* terjadi peningkatan sebesar 20% sedangkan saat menggunakan metode fartlek terjadi peningkatan sebesar 10%.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Dengan diketahuinya perbedaan peningkatan VO₂max antara metode *HIIT* dan fartlek pada SSB UNI Bandung Usia 15 tahun, maka hasil penelitian ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga sepakbola, yaitu pelatih dan pemain:

1. Bagi pelatih, menambah wawasan tentang latihan peningkatan VO₂max.
2. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat menjadikan acuan untuk siswa mau meningkatkan kegiatan latihannya demi meningkatkan Vo₂max.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil dari penelitian dengan judul “Pengaruh *High Intensity Interval Training* dan *Fartlek Training* Terhadap Peningkatan *Volume Oksigen Maksimum*” dapat disampaikan beberapa saran seperti berikut:

1. Bagi pelatih, harus menjadi fasilitator bagi siswa dalam memberikan latihan-latihan yang mampu untuk meningkatkan VO₂max dan mampu untuk memvariasi latihan tersebut agar anak tidak merasa bosan latihan fisik dapat dikombinasikan dengan latihan yeknik dan taktik.
2. Bagi sekolah sepakbola, harus mampu memberikan fasilitas untuk mendukung latihan.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mampu untuk mengembangkan latihan VO₂max dengan mengkombinaksikan dengan latihan-latihan Teknik
4. Latihan fisik sebaiknya menggunakan interval dengan pemulihan yang mencukupi.