BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian yang berjudul “Pengaruh *Fartlek Training* dan *Continuous Running* Terhadap Peningkatan *VO2Max* Pada Komunitas Lari” dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan *fartlek training* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan *fartlek training* dengan *continuous running* terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa metode latihan *fartlek* dan *continuous running* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari. Kedua metode ini terbukti efektif dalam meningkatkan kapasitas aerobik, sehingga dapat membantu para pelari dalam mencapai kondisi yang optimal. Tingkat *VO2Max* yang optimal tidak hanya meningkatkan kapasitas aerobik, tetapi juga mempengaruhi kemampuan tubuh dalam mengangkut dan memanfaatkan oksigen selama aktivitas fisik. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi *VO2Max* sangat diperlukan untuk merancang program latihan yang lebih efektif bagi para pelari. Penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya, di mana peneliti dapat memberikan beberapa implikasi diantaranya:

- 1) Bagi pelatih, selama proses penelitian melihat dari hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa penggunaan metode *fartlek training* dan *continuous running* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *VO2Max* pada komunitas lari. Perlakuan yang diberikan kepada pelari harus diberikan

sesuai dengan kebutuhan, serta memperhatikan beban dan intensitas latihan agar membantu proses peningkatan *VO2Max* secara maksimal.

- 2) Bagi atlet, dengan melaksanakan latihan menggunakan metode *fartlek training* dan *continuous running* dapat membantu meningkatkan *VO2Max*.
- 3) Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi penelitian selanjutnya khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, umumnya dan lain sebagainya.

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:

- 1) Para pelatih dapat menerapkan metode *fartlek training* dan *continuous running* guna meningkatkan *VO2Max* pada komunitas lari.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar penelitian ini dapat menjadi sumber referensi yang berguna dan dapat memperkaya serta menyempurnakan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dengan memberikan wawasan dan cakupan yang lebih luas dalam bidang ini.
- 3) Pengumpulan data yang melibatkan lebih banyak sampel atlet, baik laki-laki maupun perempuan. Dengan memperluas jumlah sampel dari berbagai jenis kelamin, peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang perbedaan dan kesamaan dalam kinerja fisik.