

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, penelitian, hasil penelitian dan analisis data, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa “pengaruh latihan *interval running* menggunakan *triangle run* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat daya tahan aerobik pada atlet bulutangkis”.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa “pengaruh latihan *interval running* menggunakan *triangle run* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap tingkat daya tahan aerobik pada atlet bulutangkis”, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi semua pihak untuk mengetahui cara meningkatkan daya tahan aerobik dengan menggunakan *triangle run*.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi referensi pengembangan penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 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 sebagai berikut :

- 1) *triangle run* merupakan salah satu program latihan yang berfokus meningkatkan kebugaran.
- 2) Untuk penelitian selanjutnya, diharapkan lebih banyak lagi mencari referensi bentuk latihan yang lain untuk meningkatkan daya tahan aerobik.
- 3) Bagi pembaca atau pelatih dalam melakukan latihan sudah seharusnya bersungguh-sungguh menjaga konsistensi untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan mendorong performa kondisi fisik agar kualitas daya tahan lebih maksimal dan lebih baik lagi.