

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan interval terhadap peningkatan VO2MAX pada atlet renang gaya bebas, maka dapat disimpulkan. Peningkatan ini terjadi pada seluruh sampel, baik dalam kategori moderat maupun signifikan, yang mengindikasikan efektivitas metode tersebut dalam meningkatkan kapasitas aerobik dan anaerobik dalam waktu singkat. Latihan Interval yang memadukan intensitas rendah, sedang, dan tinggi secara berurutan mampu merangsang adaptasi fisiologis sistem kardiovaskular, sehingga meningkatkan efisiensi pemanfaatan oksigen. Temuan ini menunjukkan bahwa penerapan program latihan interval yang terstruktur dapat menjadi solusi praktis dan terarah untuk mengatasi rendahnya VO2MAX, khususnya pada atlet usia remaja yang berada pada fase perkembangan fisiologis optimal.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan interval terhadap peningkatan VO2MAX atlet renang gaya bebas, penulis menyarankan agar pelatih renang dapat mempertimbangkan penerapan metode latihan interval, secara konsisten dalam program latihan rutin atlet. Latihan ini terbukti mampu meningkatkan kapasitas aerobik yang sangat dibutuhkan dalam nomor gaya bebas, terutama untuk jarak menengah hingga jauh.

Selain itu, pelatih perlu menyesuaikan intensitas dan durasi latihan interval dengan kemampuan serta kondisi fisik masing-masing atlet guna menghindari risiko kelelahan berlebih atau cedera. Bagi atlet, penting untuk memahami tujuan dari latihan interval agar mereka dapat melaksanakannya dengan semangat dan motivasi tinggi.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan rentang usia yang lebih bervariasi, serta menambahkan variabel lain seperti tingkat laktat atau efisiensi denyut jantung untuk memperkaya hasil kajian. Dengan demikian, penelitian di bidang kepelatihan olahraga, khususnya pada cabang renang, dapat terus berkembang dan memberikan kontribusi nyata terhadap peningkatan prestasi atlet.