

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai pengaruh metode latihan lari *fartlek* dan *circuit training* terhadap peningkatan Vo2max, dapat disimpulkan bahwa:

1. Dari hasil penelitian dan pembahasan terdapat temuan yang ingin peneliti ungkapkan bahwa kesimpulan dari penelitian yang dilakukan adalah adanya pengaruh dari metode latihan lari *fartlek* dan *circuit training* terhadap peningkatan Vo2max UKM Futsal UPI Sumedang, yang dapat dilihat dari rata-rata hasil pretest adalah sebesar 43.51 dengan std deviation sebesar 6.362, nilai maximum 52 dan minimum 36. Rata-rata hasil Vo2max setelah melakukan treatment berupa lari *fartlek* adalah 45.23 dengan std deviation 6.595, nilai maximum 55 dan minimum 37. Sedangkan pada kelompok *circuit training* mendapati rata-rata hasil Vo2max sebelum diberikan program *circuit training* sebesar 44.70 dengan std deviation sebesar 9.566, nilai maximum 56 dan minimum 31. Rata-rata hasil Vo2max setelah melakukan treatment berupa *circuit training* adalah 46.06 dengan std deviation 9.905, nilai maximum 57 dan minimum 32.
2. Dapat dilihat juga dari temuan pada uji hipotesis dengan *paired sample test* yang dilakukan bahwa nilai Sig yang dihasilkan kelompok lari *fartlek* sebesar 0,041 dan kelompok *circuit training* sebesar 0,026, berada dibawah nilai tingkat nilai signifikansi yaitu sebesar 0,05. Hal ini sekaligus menjawab hipotesis penelitian H1 dan H2 dan menjawab pada rumusan pertanyaan penelitian bahwasanya terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan tersebut.
3. Untuk mengetahui manakah yang lebih berpengaruh dari kedua metode latihan, peneliti menggunakan uji Independent Sample t-test untuk menggali lebih dalam manakah dari kedua metode tersebut yang lebih berpengaruh. Dan hasil menunjukan bahwasannya kedua metode tidak memiliki perbedaan yang signifikan dalam memberikan pengaruh, yang artinya kedua metode latihan tersebut sama sama efektif dalam meningkatkan vo2max. Dari hasil tersebut sekaligus menjawab rumusan pertanyaan penelitian dan hipotesis H3.

Oleh karena itu penelitian yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Lari *Fartlek* Dan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Vo2Max UKM Futsal UPI Sumedang” membuahkan hasil yang cukup signifikan, melihat adanya penemuan baru terhadap sudut pandang yang baik

tentang keberpengaruhan memberikan metode latihan lari *fartlek* dan *circuit training* terhadap peningkatan Vo2max pada futsal. Khususnya memberikan opsi bagi para pelatih dan pembina metode latihan yang cocok untuk meningkatkan Vo2max dalam semua cabang olahraga.

5.2 Implikasi

Dari hasil penelitian yang didapat serta diuraikan, dapat diajukan konsekuensi baik secara teoritis maupun praktis. Khususnya seperti yang akan dijelaskan berikut ini:

5.2.1 Implikasi Teoritis

Pada dasarnya semua tindakan yang menghasilkan sebuah perubahan bergantung bagaimana perlakuan tersebut menjadikan sebuah agenda yang terorganisir dengan baik yang terus dilakukan untuk mendapatkan hasil yang maksimal. Namun, metode latihan ini menjadi menjadikan sebuah anggapan bahwa hal yang sederhana dapat menjadikan hasil dan berdampak baik untuk perkembangan guna meningkatkan Vo2max yang diinginkan seseorang atlet itu sendiri dan juga pelatih.

5.2.2 Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu acuan bagi pelatih untuk senantiasa selalu mengupgrade pemahaman mengenai upaya pemberian metode latihan yang efektif guna meningkatkan Vo2max para pemainnya.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan sebuah rekomendasi yakni:

1. Kepada setiap pendidik dan pelatih agar terus mengupgrade pengetahuan untuk membantu meningkatkan pemahaman yang baik, serta strategi yang tepat agar berdampak besar terhadap latihan maupun pertandingan yang berlangsung. Dalam kasus ini memperbaiki daya tahan Vo2max pastinya akan memberikan keterbiasaan yang diinginkan oleh pemain, pemberian metode latihan ini diharapkan menjadi salah satu sumber rujukan bagi yang pelatih, guna meningkatkan dan memberikan yang terbaik untuk perkembangan sebuah tim dan olahraga futsal ini.
2. Kepada pembaca diharapkan bisa menjadi sebagai bahan informasi dan perbandingan. Agar ditemukan hasil penelitian baru dan dapat memaksimalkan kekurangan yang ada pada penelitian ini, sehingga dapat menambah kekosongan informasi serta memberikan pemahaman baru bagaimana olahraga yang sangat diminati ini menjadi sebuah olahraga prestasi dalam membentuk metode latihan yang prima dan memperbaiki sistem perencanaan dari pelatih itu sendiri.