

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI & SARAN

A. Simpulan

Interval training merupakan sebuah metode latihan dalam meningkatkan daya tahan kecepatan. Dalam penelitian ini metode *long interval* dan *short interval* memberikan gambaran peningkatan daya tahan kecepatan setelah melalui proses latihan. Berdasarkan hasil pengolahan data yang dilakukan dengan menggunakan *Spss23* memperlihatkan bahwa secara rata-rata metode *short interval* memberikan peningkatan yang lebih dibandingkan metode *long interval* terhadap daya tahan kecepatan, tetapi kedua metode ini tidak memberikan perbedaan peningkatan yang signifikan. Maka dari itu penulis menarik kesimpulan bahwa kedua metode latihan dapat digunakan sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan daya tahan kecepatan.

B. Implikasi

Dampak dari penelitian ini adalah bisa menjadi panduan bagi para pelatih untuk dapat mengaplikasikan program latihan ini dalam sepakbola maupun cabang olahraga yang lain, tentunya untuk meningkatkan kondisi fisik atlet.

C. Saran

1. Bagi pelatih atau praktisi olahraga, agar menerapkan metode latihan yang sesuai dengan tujuan yang akan di capai, salahsatunya dalam penelitian ini mengenai latihan untuk daya tahan kecepatan bisa menggunakan metode Short Interval dalam pelatihannya
2. Bagi mahasiswa yang akan meneliti tentang kondisi fisik dan umumnya dalam dunia kepelatihan agar lebih fokus dan paham pada kajian/masalah yang akan diteliti
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar , pertemuan yang lebih lama (24 pertemuan) untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal dan kajian yang lebih mendalam.