

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang peneliti ambil dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat Pengaruh Metode *Interval Training* Terhadap Peningkatan VO_{2max} Pada Tim Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.
2. Terdapat Pengaruh Metode *Continuous Training* Terhadap Peningkatan VO_{2max} Pada Tim Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.
3. Metode *Interval Training* Lebih Baik Dibandingkan dengan Metode *Continuous Training* Terhadap Peningkatan VO_{2max} Pada Tim Sekolah Sepakbola Bina Muda Sukatani Kabupaten Bekasi.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi para atlet/pemain cabang olahraga yang berklasifikasi daya tahan disarankan untuk lebih meningkatkan VO_{2max} , karena dalam hal ini pemain/atlet yang memiliki VO_{2max} yang baik akan mampu untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan dan dampaknya hasil yang dilakukan menjadi lebih baik.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang metode latihan dalam meningkatkan VO_{2max} penulis sarankan untuk meneliti metode latihan lainnya yang juga meningkatkan VO_{2max} seperti *Fartlek (playing with speed)* ataupun meneliti tipe-tipe latihan interval seperti diantaranya *long*

interval training, intermediate interval training, dan short interval training.
Untuk diteliti lebih lanjut tipe interval manakah yang lebih baik.

3. Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya kedepannya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas dan kajian yang lebih mendalam, hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.