

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan bab IV mengenai Perbandingan *Hasil Aerobic Maximal Capacity (Vo₂max)* Menggunakan Tes Lapangan Dan Treadmill Cosmed T 150 DE diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan *Hasil Aerobic Maximal Capacity (Vo₂max)* Menggunakan Tes Lapangan Dan Treadmill Cosmed T 150 DE.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dan atlet dalam melakukan tes kemampuan aerobik.
2. Dapat dijadikan salah satu wacana mengenai kelebihan dan kelemahan Lari 2,4 km, *balke test*, *Bleep test* dan *Laboratorium Test*.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa rekomendasi untuk penelitian yang selanjutnya diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti hanya terbatas pada Tes Lapangan dan *Laboratorium Test*. Untuk itu merekomendasikan kepada penelitian berikutnya untuk menambah variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental.
2. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya mengambil sampel dari yang berlatarbelakang latihan atau cabang olahraga yang sama dengan mempertimbangkan usia.
3. Penelitian merasakan adanya kekurangan dalam segi waktu pelaksanaan. Dalam hal ini lebih dipertegas pada jarak waktu pengukuran antara Tes Lapangan dan *Laboratorium Test* yang berjarak beberapa bulan.

