

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil dari pengolahan data, maka kesimpulannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan penerapan pola latihan lari tangga (running stairs) pada metode latihan interval terhadap peningkatan kemampuan *aerobik* (*VO2MAX*).

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian ini guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai implikasi dan rekomendasi sebagai berikut:

1) Bagi Lembaga

Untuk lembaga diharapkan lebih menguatkan kepada mahasiswa dalam mata kuliah *teori latihan dan kondisi fisik* dikarenakan dalam bidang kajian tersebut memiliki berbagai macam kesinambungan.

2) Bagi Atlet

Untuk atlet futsal putri Upi Bandung, agar lebih paham bahwasannya komponen kondisi fisik salah satunya daya tahan dapat menunjang olahraga prestasi.

3) Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam berhubungan dengan penelitian ini dan bisa diterapkan pada cabang olahraga lainnya dalam rangka peningkatan kualitas fisik dan menjadi metode latihan yang kuat dalam meningkatkan kualitas atlet.