

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang didapat dikemukakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *ETM*, tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap nilai $VO_2\max$.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *ETM*, tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kapasitas vital paru.
3. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap nilai hemoglobin.

5.2 Implikasi

Implikasi yang dapat dikemukakan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *ETM* tidak bisa memberikan perubahan untuk nilai $VO_2\max$, hemoglobin, dan kapasitas vital paru-paru.
2. Bagi pelatih atau atlet yang ingin menggunakan *ETM* untuk merubah $VO_2\max$, hemoglobin, dan kapasitas vital paru-paru dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan rujukan untuk mendapatkan hasil sesuai dengan yang diinginkan dengan menambahkan durasi latihan, frekuensi latihan, dan intensitasnya.

5.3 Rekomendasi

Berkaitan dengan hasil penelitian, maka penulis memberikan rekomendasi yang dapat dikemukakan sebagai berikut:

1. *ETM* lebih tepat digunakan oleh cabang olahraga dengan kardiovaskular yang tinggi seperti, renang, sepak bola, futsal, atau lari marathon.

2. Membeli *ETM* dengan harapan dapat merubah nilai VO_{2max} tidak disarankan, namun perlu dilakukan penelitian lebih lanjut dengan memberikan modifikasi latihan ditinjau dari durasi, frekuensi dan waktu penggunaan *ETM*.
3. Disarankan agar individu yang ingin menggunakan *ETM* dengan harapan merubah nilai VO_{2max} , hemoglobin, dan kapasitas vital paru menggunakan teknologi yang sudah tervalidasi seperti ruang hipobarik.