

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan uraian yang telah dikemukakan dan dianalisis data, maka diambil kesimpulan bahwa dari data tersebut bahwa hasil *pre-test* dan dilakukan *treatment* selama lebih dari 30 pertemuan kemudian dilakukan *post-test* terdapat dampak yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet 18 peaks PAMOR expeditions.

5.2 Implikasi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pelaku olahraga alam bebas khususnya para pendaki gunung. Karena kondisi fisik khususnya kemampuan daya tahan *cardiovascular* yang baik sebagai termasuk salah satu factor keberhasilan dan keselamatan bagi para penggiat alam bebas termasuk pendaki gunung.

5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi pelaku Olahraga alam bebas

Hasil dari penelitian ini diharapkan sebagai referensi dalam membantu para pelaku olahraga alam bebas yang masih bingung dalam menentukan program latihannya untuk menunjang kegiatannya.

- 2) Bagi keilmuan dibidang olahraga

Penelitian ini dapat dijadikan bahan masukan, evaluasi dan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya untuk bias menemukan hal yang baru dari bentuk latihan variasi *obstacle run*.