

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan dan analisis data yang telah dilakukan, mengenai pengaruh metode latihan lari percepatan dan latihan lari interval terhadap daya tahan anaerobik pelari komunitas Mustikajaya Runners Bekasi (MRB) dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan lari percepatan terhadap daya tahan anaerobik pelari komunitas MRB.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan lari interval terhadap daya tahan anaerobik pelari komunitas MRB.
3. Metode latihan lari interval mampu memberikan pengaruh yang lebih baik untuk meningkatkan daya tahan anaerobik dibandingkan dengan metode latihan lari percepatan. Terdapat perbedaan pengaruh peningkatan daya tahan anaerobik antara kedua metode latihan tersebut namun tidak begitu besar.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk:

1. Pelatih lari dapat membuat program latihan yang tepat untuk meningkatkan daya tahan anaerobik. Dengan metode latihan yang tepat akan dihasilkan daya tahan anaerobik yang baik.
2. Untuk pelari (tanpa pelatih) hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk latihan peningkatan daya tahan tubuh khususnya anaerobik agar ketika mengikuti *event* lari dapat menyelesaikan *event* lari tersebut dengan baik.

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah berupaya melakukan penelitian dengan baik namun demikian penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Pada saat pengambilan data peneliti tidak mampu mengontrol dengan maksimal aktivitas sampel.
2. Pada saat pengambilan data keadaan sampel pada waktu tes ada yang dalam keadaan sehat dan ada yang kurang sehat. Meskipun demikian data yang diperoleh tetap digunakan oleh peneliti untuk menghemat waktu dan biaya penelitian.
3. Penelitian ini sedikit terkendala dengan kondisi track lari yang terdapat kerusakan di beberapa bagian sehingga agak menyulitkan pelari saat pengambilan data (*pretest, posttest*) dan latihan.
4. Dalam penelitian ini masih menggunakan alat ukur manual yaitu *stopwatch* sehingga masih ada kemungkinan data yang didapat bisa kurang valid karena rentan terjadi *human error*.

### 5.4 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini, penulis dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi komunitas lari Mustikajaya Runners Bekasi dan pelatih lari direkomendasikan menerapkan metode latihan lari interval untuk meningkatkan daya tahan anaerobik. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan latihan lari interval mampu memperbaiki/meningkatkan daya tahan anaerobik
2. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk:
  - Melakukan penelitian daya tahan anaerobik dengan sampel penelitian khusus pelari perempuan dan jumlah sampel yang lebih banyak.
  - Melakukan latihan di lintasan lari yang relatif steril terlebih di masa pandemi covid seperti ini.
  - Melakukan kontrol yang lebih ketat mulai dari awal proses penelitian sampai akhir penelitian.

3. Untuk pengelola stadion mini Mustika Jaya disarankan untuk
  - Mengelola stadionnya lebih efektif dan efisien dengan cara membuat jadwal latihan tiap komunitas yang berolahraga.
  - Memperbaiki track lari yang rusak.