

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil Pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Metode Latihan intensif dan ekstensif berpengaruh terhadap peningkatan  $Vo2max$  atlet sepak bola putri.
2. Terjadi interaksi antara metode Latihan intensif dan ekstensif dengan tingkat kebugaran jasmani terhadap peningkatan  $Vo2max$  atlet sepak bola putri
3. Metode Latihan ekstensif lebih baik digunakan di bandingkan dengan metode Latihan intensif terhadap peningkatan  $Vo2max$  atlet sepak bola putri pada kelompok kebugaran jasmani tinggi.
4. Metode Latihan ekstensif maupun intensif tidak signifikan memberikan pengaruh terhadap peningkatan  $Vo2Max$  atlet sepak bola putri pada kelompok kebugaran jasmani rendah.

#### **B. Implikasi**

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

1. Penggunaan metode Latihan interval akan sangat baik di lakukan pada atlet sepakbola karena dapat meningkatkan daya tahan ( $VO_2Maks$ ) serta variasi dari Latihan interval ekstensif dan intensif dapat mempermudah atlet mengembangkan kondisi fisik atlet.
2. Pemilihan metode Latihan interval ekstensif dan intensif yang tepat akan memberikan pengaruh yang sangat baik untuk peningkatan kondisi fisik atlet, salah satunya dengan memberikan variasi Latihan yang tepat bagi atlet dengan tingkat kebugaran tinggi dan rendah, agar variasi Latihan bisa di sesuaikan dengan tingkat kebugaran dan posisi pemain serta kebutuhan cabang olahraga tersebut seperti sepakbola.

#### **C. Rekomendasi**

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

1. Bagi pelatih sepakbola dan pembaca umumnya, dalam melatih pembinaan kondisi fisik haruslah dengan metode yang tepat apabila ingin meningkatkan daya tahan bisa

menggunakan metode Latihan interval ekstensif karena terbukti secara empiris dapat meningkatkan pengaruh daya tahan ( $VO_2Maks$ ) atlet sepakbola putri. Metode ini pun baik di gunakan pada tahap persiapan umum dan tahap persiapan khusus dalam meningkatkan aerobik foundation dan aerobik deveploment.

2. Bagi atlet yang memiliki tingkat kebugaran tinggi dapat menggunakan metode Latihan interval ekstensif untuk meningkatkan daya tahan dan mempertahankan kondisi fisik agar meningkat setiap Latihan dan periodesasinya.
3. Bagi club Princeses Wijaya saputra dapat dijadikan masukan untuk metode Latihan ekstensif sangat efektif dan baik di gunakan untuk meningkatkan daya tahan ( $VO_2Maks$ ) atlet sepakbola putri.
4. Bagi peneliti berikutnya yang berniat melakukan penelitian selanjutnya tentang metode Latihan interval pada tingkat usia 16-19 tahun. Bisa menggunakan penelitian dari sisi tinggi rendahnya indeks masa tubuh.