

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu:

1. Terdapat pengaruh *interval training* dengan LVSIT terhadap peningkatan kapasitas anaerobic Atlet Pencak Silat Jawa Barat yang menghadapi PON XX dibuktikan dengan nilai kapasitas anaerobic yang meningkat 86,9%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara peningkatan kapasitas anaerobic dengan performa atlet pencak silat ditunjukkan hasil uji  $r$  sebesar 0,910. Atlet pencak silat yang memiliki kapasitas anaerob yang baik akan memiliki performa yang baik pula.

#### **5.2 Implikasi Hasil Penelitian**

Penelitian ini dapat digunakan pelatih untuk meningkatkan kapasitas anaerob dalam satu bentuk latihan, namun harus diperhatikan tingkat kelelahan yang cukup tinggi. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi para pelatih dalam melatih dan meningkatkan kemampuan atlet sehingga memperoleh prestasi yang membanggakan.

#### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka rekomendasi yang dapat diberikan yaitu perlu diadakan penelitian yang lebih lanjut untuk dapat menemukan tinggi derajat kemiringan, dan variabel lainnya. Bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan dengan mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin dapat mempengaruhi hasil RAST seperti kondisi fisik tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya. Serta diharapkan dapat melakukan penelitian ini dengan sampel yang lebih banyak dan variatif.