

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian di atas hasil uji normalitas bahwa data berdistribusi normal, pada uji homogenitas di atas bahwa data yang diuji bersifat homogen. Pada Independent Sample T-Test didapatkan hasil sig (2-tailed) yang signifikan antara hasil metode *interval training* dan *continuous activity*. Pada Paired Sample Test terdapat hasil yang berbeda pada kedua metode *interval training* dan *continuous activity*. pada sig (2-tailed) di *interval training* maka terdapat perbedaan yang signifikan para hasil *Vo2max*, sedangkan pada sig (2-tailed) di metode *continuous activity* tidak terdapat perbedaan yang signifikan para hasil *Vo2max*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data, penulis memberikansaran kepada tiga pihak yang menurut penulis cukup penting, yaitu kepada pihak atlet PODSI Kab.Bogor, kepada para pelatih atau pembina serta kepada peneliti selanjutnya :

1). Kepada pihak atlet PODSI Kabupaten Bogor

Kepada pihak atlet PODSI Kabupaten Bogor, penulis berharap hasil penelitian dapat meningkatkan prestasi untuk kedepannya dengan sedikit banyak mengimplementasikan ilmu dari penelitian ini dengan menjadikan bahan pertimbangan pada metode latihan *interval activity* mengingat latihan untuk melatih *Vo2max* yang lebih efisien dibanding dengan metode *continuous activity*.

2). Kepada para pelatih

Bagi pembina atau pelatih disarankan untuk melatih dengan pertimbangan meningkatkan salah satu komponen fisik yakni *Vo2max* dengan metode latihan yang cukup memberikan hasil yang signifikan untuk meningkatkan prestasi atletnya.

5.3 Rekomendasi

Untuk peneliti selanjutnya bila mana akan dilakukan penelitian yang sejenis, penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan referensi. Selanjutnya diharapkan dapat meneliti mendalam yang berhubungan dengan penelitian ini dan bisa diterapkan pada cabang olahraga lainnya guna menghasilkan atlet yang berprestasi dengan adanya modal disalah satu komponen fisik salah satunya seperti *Vo2max*

