

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan data dan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan, bahwa :

1. Latihan interval dan imagery berpengaruh secara signifikan dalam meningkatkan daya tahan aerobik pemain sepakbola.
2. Terdapat perbedaan pengaruh daya tahan aerobik antara kelompok eksperimen dengan kontrol.

5.2 IMPLIKASI

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh latihan aerobik jogging dalam penurunan tingkat stres mahasiswa, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang diharapkan dapat memberikan manfaat baik oleh semua pihak. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu untuk dikembangkan dengan populasi dan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai latihan interval dan latihan imagery terhadap daya tahan aerobik pemain sepakbola dengan bantuan dari berbagai pihak manapun.

5.3 REKOMENDASI

Bagi peneliti berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini lebih sempurna, dan inovasi yang baru. Saya berharap untuk mengoreksi atau mengkaji skripsi saya agar lebih baik lagi dan melihat kekurangan dan memperbaikinya di kesempatan mendatang.