

BAB V

KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai pengaruh *interval training*, maka penulis menarik kesimpulan, yaitu : *interval training* dapat diterapkan dalam latihan futsal guna meningkatkan *VO2Max* (kapasitas aerobik) dengan waktu latihan yang singkat, karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *Interval Training* terhadap peningkatan *VO2Max* dengan hasil signifikan antara *pre-test* dan *post-test* di dalam variabel *VO2Max* dengan *Interval Training*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga.

- 1) Bagi pelaku olahraga sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan di bidang metode latihan daya tahan untuk meningkatkan kapasitas aerobik (*VO2Max*), kemudian sebagai acuan untuk dapat digunakan dalam latihan daya tahan.
- 2) Bagi para pelatih memberi pengetahuan tambahan dalam membuat program latihan, kemudian sebagai acuan dalam memvariasi latihan dan yang terakhir dalam proses latihan bisa memberikan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan dalam hal ini *VO2Max* guna meraih prestasi yang baik dengan menggunakan *Interval Training*.

5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan metode latihan yang tepat digunakan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam meningkatkan daya tahan aerobik (*VO2Max*) dapat menggunakan *Interval Training*, karena berdasarkan temuan peneliti *Interval Training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan *VO2Max* (daya tahan aerobik).

Januar Hidayat, 2023

PENGARUH INTERVAL TRAINING TERHADAP PENINGKATAN VO2MAX ATLET FUTSAL ILMU
KEOLAHRAGAAN UPI

Universitas Pendidikan Indonesia | perpustakaan.upi.edu | repository.upi.edu

- 2) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya daya tahan aerobik atau tentang *VO2Max*, penulis menyarankan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.
- 3) Bagi peneliti, berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan diharapkan agar dapat menyempunakan penelitaian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, kemudian dipraktekkan agar dapat bermanfaat. Kemudian diharapkan dapat menambah jumlah variabel karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.