

## **BAB V**

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

#### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil latihan interval terhadap peningkatan daya tahan anaerobik laktasid dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada anaerobik laktasid selama masa latihan, namun pada prosentase anaerobic laktasid mengalami peningkatan pada kecepatan atlet futsal.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

##### **5.2.1 Implikasi**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu pembelajaran dan bahan evaluasi untuk melakukan penelitian selanjutnya serta dapat bermanfaat bagi para pembaca khususnya pembaca anaerobic laktasid dan latihan interval yang dapat digunakan oleh para pelatih dan atlet. Dan penulis juga berharap penelitian ini dapat menjadi referensi untuk membuat latihan lain, dengan jangka waktu yang lebih lama dan menambahkan jumlah sampel lebih banyak lagi, agar dapat diketahui latihan apayang dapat mempengaruhi peningkatan daya tahan anaerobic laktasid pada atlet.

##### **5.2.2 Rekomendasi**

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan program latihan dengan jangka waktu lebih lama lagi. Penelitian ini menemukan bahwa dalam latihan interval untuk meningkatkan daya tahan anaerobic laktasid tidak ada peningkatan yang signifikan. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan jangka waktu, pelaksanaan tes serta bentuk latihan yang lebih variatif sehingga dapat membuat atlet lebih baik lagi dalam segi mental maupun fisik yang memungkinkan adanya pengaruh.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang penulis sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai pengaruh interval training

terhadap peningkatan daya tahan anaerobic laktasid pada atlet futsal mahasiswa Ilmu Keolahragaan UPI. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca dan juga menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya, pelatih dan seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang akan melakukan tugas akhir yang akan melakukan penelitian yang serupa.