

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa:

1. Terdapat pengaruh pengaruh latihan *interval training* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi usia 13-15 tahun
2. Terdapat perbedaan pengaruh latihan *quad* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi usia 13-15 tahun
3. Terdapat perbedaan perbedaan pengaruh latihan *interval training* dan *quad* terhadap *vo2max* pemain SSB Kota Jambi usia 13-15 tahun.

5.2 Implikasi

1. Melalui penelitian ini diharapkan pelatih akan mudah mengetahui mana saja atlet yang memiliki daya tahan kurang dan yang baik.
2. Melalui penelitian ini, pelatih tidak hanya focus pada kondisi fisik daya tahan, tetapi dapat mengetahui kondisi fisik lainnya.

5.3 Saran

Saran untuk penelitian ini antara lain :

1. Bagi atlet dan Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pelatih maupun pembina sebagai pembanding dalam memberikan porsi latihan dengan menggunakan metode *interval training* dan *quad* untuk meningkatkan daya tahan sesuai kebutuhan atlet muda untuk peningkatan prestasi dimasa depan.

2. Bagi Peneliti

Memberi informasi untuk penelitian lebih lanjut terkait kapasitas aerobik (VO2Max) pada anak usia sekolah dasar.

3. Bagi Masyarakat

Sebagai tambahan wawasan ilmu serta menjadi salah satu acuan latihan untuk meningkatkan kapasitas aerobik (VO2 Max) yang melakukan olahraga individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2013, *Manajemen penelitian*. Jakarta: Bima Aksara
- Aubry, A, 2015. *The development of functional overreaching is associated with a faster heart rate recovery in endurance athletes*. *PLoS One*, 10(10), e0139754.
- Bayu Saputra. 2017. *Pengaruh Continus Running Dan Quad Terhadap Daya Tahan Atlet Beladiri Shorinji Kempo Di Kabupaten Kediri Tahun 2016*
- Budiwanto. 2015. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: UM PRESS.
- Fizar Pratama, Muhammad. 2019. *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Fartlek dan Latihan Interval Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Permainan di SMP 2 Ngadirejo Temanggung Tahun Pelajaran 2018/2019*.
- Gusril. 2007. *Beberapa Faktor Yang berkaitan Dengan Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Negeri Kota Padang*. Disertasi. Jakarta.UNJ.
- Hairy. 2010. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Harsono. 2001. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching*. Bandung
- Indrayana, 2012. *Perbedaan Pengaruh Latihan Interval Training Dan Fartlek Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Junior Putra Teakwondo Wild Club Medan 2006/2007*. *Cerdas Sifa, Edisi No.1. Mei – Agustus 2012*
- Irianto, D.P.,dkk. 2009. *Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembina Keolahragaan Kemenpora.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta : UNS Surakarta
- Jakovljevic, D. G. (2018). *Physical activity and cardiovascular aging: Physiological and molecular insights*. *Experimental gerontology*, 109, 6774.
- Kurniawan, Alim Wisnu. 2010. *Survei Kapasitas VOMax Siswa Kelas V Sekolah Dasar Kelurahan Tanjung Mas Kecamatan Semarang Utara Kota Semarang*. Semarang : FIK Universitas Negeri Semarang
- Maria Ulfha Ibrahim 2018. *Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Perubahan Kapasitas Aerobik Pada Anak Tahap Multilateral di Sekolah Sepak Bola Anyelir Football Club Makassar*

- Mielke, danny. (2007). *“Dasar-dasar sepakbola”*. Pakar Raya Pustaka: Bandung.
- Mylsidayu, Apta dan Kurniawan, Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta
- Nafis Ali Khasan, Tri Rustiadi, Mohammad Annas.2012. *Korelasi Denyut Nadi Istirahat dan Kapasitas Vital Paru terhadap Kapasitas Aerobik*. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*.
- Nonalisa, Efva. 2013. *Sekolah Sepak Bola di Yogyakarta*. Yogyakarta: Fakultas Teknik Universitas Atma Jaya Yogyakarta
- Ross, L. M., Porter, R. R., & Durstine, J. L. (2016). *High-intensity interval training (HIIT) for patients with chronic diseases*. *Journal of sport and health science*, 5(2), 139-144
- Rustiadi (2009). *Fisiologi Dan Kesehatan Olah Raga*. Semarang: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES.
- Sajoto, M. (2007). *Peningkatan Dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sanjaya, Yoda, & Sudarmada, 2016. *Pengaruh PelatihanRunning Interval 30 Meter Dengan Rasio Kerja Istirahat 1: 3 dan 1: 5 Peningkatan Kardiovaskuler*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 5(2).
- Scheuerman, Timo. (2008) *“Dasar SepakbolaModern”* Dioma. Malang
- Sharkey, B.J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta : Grafindo Persada.
- Sigit Nugroho 2007. *Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap Daya Tahan Aerobik (VO2 Max) Mahasiswa PKO Fakultas Ilmu Keolahragan Universitas Negeri Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sudjana, M. A. 2005. *Metoda Statistika*. Tarsito. Bandung
- Sugiyono (2013). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* Ed). Bandung: Alfabet.
- Suharno HP, 1992. *Ilmu Kepeleatihan*.IKIP Yogyakarta Press. Yogyakarta.
- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT. Rajagrafindo Pesada.