

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan step (langkah) maju dan mundur secara bertahap berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kapasitas aerobik ($VO_2\max$) pada atlet anggar PPLP Aceh. Rata-rata $VO_2\max$ meningkat dari 39,433 menjadi 44,95 setelah intervensi latihan, dengan koefisien determinasi sebesar 0,999 yang menunjukkan bahwa 99% peningkatan disebabkan oleh latihan tersebut. Uji-t menunjukkan bahwa nilai t-hitung (1,998) \geq t-tabel (1,943), yang berarti H_a diterima dan terdapat pengaruh signifikan secara statistik pada taraf signifikansi 5%.

5.2 Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diajukan:

1. Bagi pelatih, disarankan untuk memasukkan latihan step maju dan mundur sebagai bagian rutin dari program latihan dasar atlet, terutama pada fase pembinaan fisik umum dan spesifik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperluas jumlah sampel, memperpanjang durasi intervensi, dan mengevaluasi pengaruh latihan terhadap komponen fisik lainnya seperti agility, power, dan anaerobic capacity.

3. Bagi instansi pembinaan olahraga, seperti PPLP dan KONI, latihan berbasis langkah yang sederhana namun efektif ini dapat dimanfaatkan sebagai alternatif program pengembangan kapasitas aerobik dengan biaya rendah namun berdampak tinggi.