

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul “*Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country terhadap Peningkatan VO_2Max pada Atlet Lari Jarak Menengah 1.500 Meter Atletik Taput Club (ATC) Tahun 2025*”, serta analisis data yang diperoleh dari hasil uji statistik, dapat disimpulkan bahwa seluruh hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini **terbukti dan didukung oleh data empiris**. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *Fartlek* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO_2Max atlet lari jarak menengah. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa penerapan latihan *Fartlek* yang dilakukan secara sistematis, terukur, dan progresif mampu meningkatkan kapasitas aerobik atlet melalui adaptasi fisiologis terhadap variasi intensitas kecepatan dan waktu istirahat selama latihan. Hal ini menegaskan bahwa latihan *Fartlek* efektif dalam memperbaiki daya tahan kardiovaskular serta kemampuan tubuh dalam memanfaatkan oksigen secara optimal.

Selain itu, latihan *Cross Country* juga terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan VO_2Max atlet. Peningkatan nilai VO_2Max setelah program latihan menunjukkan bahwa latihan lintas alam dengan variasi medan seperti tanjakan dan turunan mampu menstimulasi kerja sistem pernapasan dan kardiovaskular secara lebih intensif, sehingga meningkatkan efisiensi penggunaan oksigen dan daya tahan aerobik atlet. Dengan demikian, latihan *Cross Country* dapat menjadi metode efektif dalam pengembangan kebugaran fisik dan daya tahan lari jarak menengah.

Secara keseluruhan, kedua metode latihan—*Fartlek* dan *cross country*—sama-sama terbukti efektif dalam meningkatkan VO_2Max atlet, meskipun keduanya memiliki

karakteristik pengaruh yang berbeda. Latihan *Fartlek* lebih menekankan pada variasi kecepatan untuk mengembangkan daya tahan dan kecepatan aerobik, sedangkan latihan *Cross Country* lebih berfokus pada penguatan otot dan ketahanan fisik melalui adaptasi terhadap variasi medan. Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Fartlek* dan *Cross Country* terhadap peningkatan VO_2Max pada atlet lari jarak menengah 1.500 meter di Atletik Taput Club (ATC) Tahun 2025 **terbukti benar dan diterima**, karena didukung oleh data empiris yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada hasil uji VO_2Max setelah pelaksanaan program latihan.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan mengenai “*Pengaruh Latihan *Fartlek* dan *Cross Country* terhadap Peningkatan VO_2Max pada Atlet Lari Jarak Menengah 1.500 Meter Atletik Taput Club (ATC) Tahun 2025*”, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih Atletik Taput Club (ATC)

Disarankan agar pelatih menerapkan program latihan *Fartlek* dan *Cross Country* secara sistematis dan terukur, karena kedua metode tersebut terbukti efektif meningkatkan VO_2Max . Pelatih juga perlu memperhatikan prinsip latihan seperti progresivitas, overload, dan pemulihan agar adaptasi fisiologis atlet berlangsung optimal tanpa risiko kelelahan atau cedera.

2. Bagi atlet lari jarak menengah

Atlet diharapkan berlatih dengan disiplin dan konsisten, serta menjaga keseimbangan antara latihan, istirahat, dan asupan nutrisi. Peningkatan VO_2Max hanya dapat dicapai

secara optimal bila latihan dilakukan dengan komitmen tinggi dan sesuai program yang ditetapkan pelatih.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan agar penelitian berikutnya melibatkan jumlah sampel lebih besar, durasi latihan lebih panjang, atau menambah variabel lain seperti kekuatan otot tungkai dan ambang laktat. Penelitian lanjutan juga dapat membandingkan kombinasi metode *Fartlek* dan *Cross Country* dengan metode latihan lain untuk menemukan strategi pelatihan paling efektif.

