

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan masalah yang dikemukakan serta di dukung oleh deskripsi teori dan kerangka berpikir serta analisis data, maka hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa :

1. Tidak terdapat pengaruh antara kapasitas vital paru-paru dengan kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor.
2. Terdapat pengaruh antara suhu tubuh dengan kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor.
3. Terdapat pengaruh kapasitas vital dan suhu tubuh secara bersama-sama terhadap kecemasan atlet sebelum bertanding pada atlet bola voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor.

## B. Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti ingin menyampaikan saran-saran sebagai berikut :

1. Kepada Atlet Bola Voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor sebaiknya melakukan latihan untuk meningkatkan kapasitas paru-paru demi menunjang prestasi yang lebih baik lagi.
2. Kepada Atlet Bola Voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor sebaiknya terus melakukan pendampingan dari segi psikologi supaya dapat mengelola kecemasan sebelum bertanding dengan lebih baik lagi.
3. Kepada Atlet Bola Voli PPOP DKI Jakarta dan PPLPD Bogor sebaiknya dapat mengendalikan kondisi tubuh supaya mencapai *peak performance*.