BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan hasil pengukuran yang dilaksanakan dalam penelitian ini maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara kapasitas vital paru dengan kapasitas aerobik maksimal.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara pengembangan rongga *thorax* dengan kapasitas aerobik maksimal.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara kapasitas vital paru dan pengembangan rongga *thorax* dengan kapasitas aerobik maksimal.

B. Saran-saran

1. Kepada Pelatih:
    - Memperhatikan, mengontrol dan melakukan pengukuran faktor terhadap kapasitas vital paru dan pengembangan rongga *thorax* kepada atlet yang sedang dan akan dibina. karena kapasitas vital paru dan pengembangan rongga *thorax* merupakan salah satu faktor penting dalam meningkatkan kapasitas aerobik maksimal.
    - Menambah jenis dan sesi latihan untuk meningkatkan kapasitas vital paru dan pengembangan rongga *thorax*, yaitu dengan melatih otot-otot pernafasan, salah satu programnya bisa dengan

weight training atau *on body weight trainning.* Sebaiknya dilakukan di awal program atau 6 bulan sebelum melakukan pengukuran tersebut.

- Menganjurkan kepada atlet bola basket untuk selalu mengikuti apa yang diintruksikan dan dapat mengontrol aktivitas keseharian atlet yang tidak bermanfaat supaya dikurangi.
- Segala program latihan yang diberikan, hendaknya diatur secara terprogram dan sistematis, supaya program latihan yang dijalankan dapat terkontrol dengan baik dan dapat mencapai prestasi yang diinginkan.

2. Kepada Pembina:

- Diharapkan memantau *staff* pelatih untuk program yang diberikan kepada atlet agar program, jenis, dan sesi latihan dapat terpantau dan berjalan dengan baik.
- Membantu *staff* pelatih dan berbicara apa yang seharusnya dilatih untuk mencapai kapasitas aerobik maksimal yang baik dengan cara memberikan sarana dan fasilitas yang sesuai dengan program latihan.