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 (VO2Max).
2. Terdapat hubungan yang berarti antara Denyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max).
3. Terdapat hubungan yang berarti antara Kapasitas Vital Paru dan Nenyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max).

B. Saran

1. Aspek fisik merupakan salah satu komponen penting yang tidak dapat dipisahkan, karena merupakan syarat utama agar seorang atlet dapat meningkatkan prestasinya secara maksimal. Dalam upaya peningkatan prestasi atlet, Kapasitas Aerobik Maksimal merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan para pelatih, terutama pada cabang-cabang olahraga beregu atau tim.

2. Berdasarkan penelitian dan analisis data yang dilakukan, ternyata terdapat hubungan antara Kapasitas Vital Paru dan Denyut Nadi Istirahat dengan Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max) atlet bola voli putra Universitas Negeri Jakarta sebesar 51,84% kemudian 48,16% lagi dipengaruhi oleh komponen lainnya, seperti usia, berat badan dan tinggi badan, kondisi tubuh, dll. Semoga berikutnya dapat dilakukan penelitian pada komponen atau variabel lainnya yang mempengaruhi Kapasitas Aerobik Maksimal.
3. Saran untuk pelatih, hendaknya pelatih menganjurkan kepada atlet untuk selalu mengikuti apa yang diintruksikan dan dapat mengontrol aktifitas keseharian atlet agar kondisi fisiknya terjaga.
4. 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.