

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. Terdapat perbedaan terhadap denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi setelah diberikan latihan jogging.
2. Terdapat perbedaan terhadap denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi setelah diberikan latihan lompat tali.
3. Latihan Joging lebih efektif dari pada latihan lompat tali terhadap denyut nadi istirahat pada atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi.

B. Saran

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

1. Kepada Atlet Klub Bol Voli Taruna Kota Bekasi sebaiknya tetap menjaga kebugaran jasmaninya dengan melakukan kegiatan olahraga rutinnya, seperti : jogging dan lompat tali agar denyut nadi istirahat yang sudah dilatih tetap menjadi lebih baik lagi.

2. Kepada Atlet Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi dilihat dari hasil penelitian, dianjurkan untuk lebih memilih melakukan aktivitas jogging sebagai pilihan untuk menjaga agar tetap menjadi lebih baik untuk denyut nadi istirahatnya.
3. Kepada pelatih Klub Bola Voli Taruna Kota Bekasi agar tetap mengingatkan para Atlet untuk mengecek target denyut latihannya.
4. Kepada para peneliti, jika ingin melakukan penelitian yang sama, agar di perhatikan untuk dianjurkan menentukan jenis latihan yang sama terhadap denyut nadi istirahat, dan durasi waktu yang sama pula agar tidak terjadi kesalahan dalam penelitian.