

## **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 (KV) Paru-Paru dengan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ).
2. Terdapat hubungan yang berarti antara Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ).
3. Terdapat hubungan yang berarti antara Kapasitas Vital (KV) Paru-Paru dan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ).

#### **B. Saran – Saran**

1. Aspek fisik merupakan satu-kesatuan dari komponen-komponen lain yang tidak dapat dipisahkan baik dalam hal meningkatkan maupun pemeliharaannya dan merupakan syarat utama agar seorang atlet dapat berprestasi maksimal. Dalam memelihara kondisi fisik agar selalu baik bahkan meningkat, faktor Hb dan Kapasitas Vital paru merupakan faktor penting agar Kapasitas Aerobik seorang atlet pun meningkat. Ketika Kapasitas Aerobik meningkat maka prestasi yang akan didapatkanpun

akan maksimal. Disisi lain aspek yang dapat menunjang prestasi atlet bukan hanya aspek fisik saja, aspek mental juga ikut memberikan kontribusi besar pada atlet yang berprestasi.

2. Berdasarkan penelitian dan analisis data yang dilakukan, ternyata terdapat hubungan antara Kapasitas Vital (KV) Paru-Paru dan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) pada Atlet Sepak Bola Muhardi *Football Academy* (MFA) sebesar 36%. Kemudian 64% lagi dipengaruhi oleh komponen lainnya, seperti *Stroke Volume*, *Cardiac Output*, Denyut Nadi, dll. Semoga berikutnya dapat dilakukan penelitian pada komponen atau variabel lainnya yang mempengaruhi Kapasitas Aerobik sehingga atlet-atlet yang ada dapat berprestasi dengan maksimal.
3. Diharapkan seorang atlet untuk lebih serius dan sadar betapa pentingnya menjaga dan memperhatikan kesehatan sehingga dapat meningkatnya kondisi fisik yang mereka miliki karena seorang pelatih tidak dapat memperhatikan aktivitas di luar latihan yang dilakukan.
4. Kemudian untuk para pelatih dan semua pembina cabang olahraga khususnya sepak bola dapat memanfaatkan dari hasil penelitian ini untuk lebih memperhatikan kondisi fisik dari setiap pemain agar kapasitas aerobik maksimal setiap pemain dapat terpelihara bahkan meningkat sehingga nantinya para pemain ini bisa menjadi pemain yang handal dan berprestasi.