

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dari hasil penelitian, disimpulkan bahwa :

Terdapat efek yang signifikan antara aktifitas memukul bola softball terhadap peningkatan denyut nadi pada atlet putra softball Kota Tangerang.

B. Saran

Setelah selesai melakukan penelitian, maka penulis dapat menyampaikan saran-saran berikut :

1. Bagi komunitas softball harus tetap mempersiapkan kebugaran jasmaninya karna pada permainan softball kesegaran jasmani salah satu komponen yang menentukan ialah kapasitas jantung paru. Hal tersebut terlihat pada penelitian yang telah terjadi dimana terdapat peningkatan denyut nadi yang signifikan. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa denyut nadi sangat berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru.

2. Tetap dan memperbanyak latihan memukul bagi atlet Kota Tangerang agar membiasakan diri dalam posisi memukul sehingga meminimalisir peningkatan denyut nadi dari aktifitas memukul tersebut.