

## **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 Aerobik Maksimal (VO2Max) dengan Denyut Nadi Pemulihan.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara Kapasitas Vital (KV) Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara Kapasitas Aerobik Maksimal (VO2Max) dan Kapasitas Vital (KV) Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan.

#### **B. Saran**

1. Aspek fisik merupakan salah satu komponen penting yang tidak dapat dipisahkan, karena merupakan syarat utama agar seorang atlet dapat berprestasi maksimal. Dalam upaya peningkatan prestasi atlet, Denyut Nadi Pemulihan merupakan salah satu faktor penting yang harus diperhatikan oleh para pelatih, terutama pada cabang-cabang olahraga tim atau beregu, seperti pada olahraga bola basket, bola voli, futsal, dll. Agar atlet tersebut dapat bermain semaksimal mungkin dengan waktu

istirahat yang sebentar, terutama kalau terjadi kejar-kejaran sekor. Disisi lain aspek yang dapat menunjang prestasi atlet bukan hanya aspek fisik saja, namun aspek mental juga ikut memberikan kontribusi besar pada atlet untuk berprestasi.

2. Berdasarkan penelitian dan analisis data yang dilakukan, ternyata terdapat hubungan antara Kapasitas Aerobik Maksimal ( $VO_2Max$ ) dan Kapasitas Vital Paru dengan Denyut Nadi Pemulihan pada Atlet Putra Klub Bola Basket Universitas Negeri Jakarta sebesar 43.03%. Kemudian 56.97% lagi dipengaruhi oleh komponen lainnya, seperti Keturunan (genetik), Hemoglobin (Hb), Asupan Gizi dll. Semoga berikutnya dapat dilakukan penelitian pada komponen atau variabel lainnya yang mempengaruhi Denyut Nadi Pemulihan sehingga atlet-atlet yang ada dapat berprestasi dengan maksimal.
3. Saran untuk Pelatih, hendaknya Pelatih menganjurkan kepada atlet untuk selalu mengikuti apa yang diinstruksikan dan dapat mengontrol aktivitas keseharian atlet yang tidak bermanfaat supaya dikurangi, 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.