

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang diperoleh dan uraian yang telah dikemukakan, maka kesimpulan yang dapat diambil dari hasil penelitian sebagai berikut:

1. Gambaran tingkat kapasitas vital paru-paru siswa yang telah mengikuti tes pengukuran kapasitas vital paru-paru adalah mayoritas dalam kategori sedang yang berjumlah 16 orang dengan persentase (66,7%) dan sisanya 8 orang dalam kategori kurang dengan persentase (33,3%).
2. Gambaran tingkat daya tahan *cardiorespiratory* siswa yang telah mengikuti tes daya tahan *cardiorespiratory* adalah mayoritas dalam kategori sedang dengan jumlah 13 orang dengan persentase (54,2%), kategori kurang dengan jumlah 10 orang dengan persentase (41,6%), dan sisanya 1 orang masuk dalam kategori baik dengan persentase (4,2%).
3. Adanya hubungan kapasitas vital paru-paru dengan daya tahan *cardiorespiratory* pada cabang olahraga sepak bola. Dari penghitungan pengolahan data yang telah dilakukan dengan menggunakan program *SPSS 18*, yang menunjukkan nilai R square 0,227. Maka R square tersebut mengandung arti bahwa terdapat hubungan kapasitas vital paru-paru dengan daya tahan *cardiorespiratory* pada cabang olahraga sepak bola, dengan jumlah persentase (22,7%) dan sisanya (77,3%) dipengaruhi oleh faktor lain.

B. Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian, penulis mempunyai beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi para atlet/pemain cabang olahraga sepak bola disarankan untuk lebih menjaga dan meningkatkan kemampuan daya tahan khususnya daya tahan jantung dan pernapasan (*cardiorespiratory*), karena dalam hal ini pemain/atlet yang memiliki kapasitas vital paru-paru dan daya tahan *cardiorespiratory* yang baik akan memiliki stamina yang kuat dan tidak mudah lelah pada saat berlangsungnya pertandingan.
2. Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga sepak bola diharapkan dengan hasil penelitian yang didapat bisa lebih memperhatikan komponen-komponen terpenting yang harus dimiliki atlet seperti kapasitas paru dan kemampuan paru serta daya tahan yang dimiliki atlet. Selain faktor kapasitas vital paru-paru dan daya tahan, para pembina dan pelatih juga tetap harus memperhatikan komponen-komponen kondisi fisik yang lainnya.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian lebih lanjut tentang cabang olahraga sepak bola, penulis sarankan meneliti kapasitas vital paru dan daya tahan *cardiorespiratory* melalui faktor lain yang mempengaruhinya seperti, genetik, jenis kelamin dan usia.
4. Berdasarkan dengan penelitian yang telah dilakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih luas dan kajian yang lebih mendalam, hal ini dikarenakan penulis merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan waktu, biaya, dan tenaga.