

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan profil anaerobik dan aerobik capacity pada atlet bulu tangkis terbagi menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan baik. Dalam kategori rendah, kondisi saturasi oksigen atlet saat latihan akan berada di bawah angka normal. Kemudian dalam kategori sedang, saturasi oksigen pada atlet dengan kategori sedang umumnya akan tetap berada dalam kisaran yang optimal selama latihan. Dan dalam kategori baik, atlet dengan kategori baik saat latihan cenderung memiliki profil saturasi oksigen yang stabil dan optimal, menunjukkan kesehatan dan kebugaran yang baik.

5.2 Implikasi

Peneliti ini telah menunjukkan bahwa nilai saturasi oksigen otot sangat penting untuk meningkatkan performa seorang atlet ketika sesi latihan maupun saat bertanding, dengan demikian saturasi oksigen otot haruslah di perhatikan oleh seorang pelatih dan atlet untuk peningkatan performa.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai profil anaerobik dan aerobik capacity pada atlet bulutangkis :

1. Bagi Pelatih

Bagi para pelatih diharapkan dapat mengevaluasi kembali program latihan yang sedang berjalan apakah sudah berjalan efektif atau belum dan memperhatikan kemajuan kemampuan atlet, agar memastikan atlet dapat menerima program dengan baik.

2. Bagi Atlet

Bagi atlet diharapkan dapat menjalani program latihan dengan maksimal agar tujuan dari program yang sedang dilaksanakan dapat tercapai dengan baik sesuai keinginan pelatih.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk para peneliti selanjutnya disarankan agar diujikan ke cabang olahraga yang lain supaya mengetahui karakteristik cabang olahraga

tersebut dan perlu melibatkan banyak orang supaya penelitiannya berjalan dengan lancar.