

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Berikut ini peneliti akan menyajikan berupa simpulan, implikasi dan rekomendasi dari hasil penelitian yang didapat. Selama pelaksanaan penelitian hubungan indeks massa tubuh dan lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular atlet futsal. Berikut uraian yang disampaikan:

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hipotesis dan pembahasan peneliti akan menyimpulkan hasil penelitian hubungan indeks massa tubuh dan lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular atlet futsal sebagai berikut:

- 5.1.1 Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dengan daya tahan kardiovaskular atlet futsal.
- 5.1.2 Terdapat hubungan yang signifikan antara lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular atlet futsal.
- 5.1.3 Terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular atlet futsal.

Dari hasil penelitian yang sudah dipaparkan diatas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara indeks massa tubuh dan lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular atlet futsal.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka penelitian ini memiliki beberapa implikasi, yaitu sebagai berikut:

- 5.2.1 Hasil penelitian yang diperoleh dapat dijadikan sebagai informasi atau pertimbangan bagi individu yang memiliki beban badan dan lemak tubuh yang lebih/obes sehingga lebih memperhatikan dan mampu mengontrolnya agar mempunyai berat badan dan lemak yang normal dan mempunyai daya tahan kardiovaskular yang lebih baik.
- 5.2.2 Hasil penelitian dapat memberikan acuan untuk berbagai pihak seperti para pembina, pelatih ataupun guru olahraga agar memperhatikan indeks massa

tubuh dan lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular para atlet futsal. Selain itu, untuk peneliti selanjutnya dalam meneliti indeks massa tubuh dan lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular agar dapat lebih menyempurnakan penelitian yang telah ada.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- 5.3.1 Dapat dilakukan penelitian selanjutnya mengenai indeks massa tubuh dan lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular apabila dikaitkan dengan faktor-faktor lain yang belum dibahas di penelitian ini.
- 5.3.2 Bagi tim futsal MMBSC untuk dijadikan tolak ukur sejauh mana perkembangan prestasi pada tim futsal MMBSC.
- 5.3.3 Bagi pelatih untuk dijadikan tolak ukur untuk mengetahui sejauh mana atlet tersebut mempunyai kemampuan komponen fisik daya tahan yang baik dan dapat menghimbau atletnya untuk menjaga pola makan yang berlebihan,
- 5.3.4 Bagi pembaca memberikan acuan dan informasi tentang penelitian hubungan indeks massa tubuh dan lemak tubuh dengan daya tahan kardiovaskular pada atlet futsal.