

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan serta analisis data, dan uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa penelitian yang berjudul “ Profil *Heart Rate Recovery* Atlet Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh dan Lari Jarak Pendek” sebagai berikut :

5.1.1 Terdapat Perubahan yang signifikan pada *Heart Rate Recovery* Atlet Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Jauh

5.1.2 Terdapat Perubahan yang signifikan pada *Heart Rate Recovery* Atlet Cabang Olahraga Atletik Nomor Lari Jarak Pendek

5.1.3 Nomor lari jarak pendek memberikan perubahan *heart rate recovery* secara signifikan dibanding nomor lari jarak jauh

5.2 Implikasi

5.2.1 Bagi Pelatih, selama proses penelitian melihat hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pemantauan denyut jantung atau denyut nadi harus dilakukan dan disesuaikan dengan intensitas latihan agar atlet bisa melakukan latihan dengan maksimal.

5.2.2 Bagi atlet, dengan melaksanakan pemantauan denyut jantung atau denyut nadi *recovery* bisa melihat bagaimana kondisi fisik pada saat latihan. Apakah masih kuat untuk menerima latihan atau sudah tidak kuat untuk melanjutkan latihan karena kondisi fisik seorang atlet harus benar benar dijaga.

5.3 Rekomendasi

5.3.1 Bagi pelatih, dapat melakukan pemantauan denyut jantung atau denyut nadi *recovery* pada saat Latihan agar mengetahui kemampuan system kardiovaskular pada atlet yang dilatihnya supaya memberikan program Latihan dan intensitas Latihan yang tepat untuk atlet.

5.3.2 Bagi atlet, dapat melakukan pemantauan denyut jantung atau denyut nadi recovery pada saat latihan agar mengetahui bagaimana kondisi system kardiovaskular yang dimilikinya supaya atlet bisa latihan dengan maksimal.