

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan bab IV mengenai Perbandingan Hasil *Aerobic Maximal Capacity* (VO₂Max) Menggunakan *Laboratorium Test* dan *Field Test* Pada Pemain Bola Basket (Studi Perbandingan Terhadap Pemain Bola Basket Putri Unit Bola Basket Bumi Siliwangi) diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan hasil *aerobic maximal capacity* (VO₂max) menggunakan *laboratorium test* dan *field test* pada pemain bola basket.

B. Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti mengajukan beberapa saran untuk penelitian yang selanjutnya diantaranya sebagai berikut :

1. Bagi Atlet Bola Basket

Setelah mengetahui hasil penelitian ini, atlet diharapkan agar dapat mengatur waktu istirahat agar stamina tetap baik.

2. Bagi Pelatih Bola Basket

Sudah sewajarnya seorang pelatih mengetahui keadaan dan kondisi seorang atletnya sendiri. Dengan adanya hasil penelitian ini pelatih tidak hanya memperhatikan porsi latihan saja akan tetapi harus mengetahui pola istirahat yang sesuai bagi para atletnya.

3. Bagi Bidang Keilmuan Keolahragaan

Bagi bidang keilmuan keolahragaan untuk melakukan penelitian selanjutnya. Penulis menyarankan dalam mengembangkan penelitian ini agar dilakukan pada saat pertandingan sebenarnya dan perbanyak sampel.