

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembashasan pada bab IV mengenai perbandingan hasil Kapasitas Aerobik pada Atlet renang Grage City Kota Cirebon, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan Kapasitas Aerobik yang signifikan berdasarkan perbedaan *William Swimming Beep Test* dengan *Bleep test*

B. Implikasi

1. Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah dan teori baik bagi penelitian selanjutnya mengenai Kapasitas Aerobik, kecerdasan interpersonal
2. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan bahan pertimbangan bagi pelatih dan atlet dalam melakukan tes Kapasitas Aerobik

C. Rekomendasi

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

1. Bagi peneliti, yang akan melakukan penelitian serupa agar lebih memperbanyak sampel penelitian sehingga hasil yang didapat akan lebih baik sebagai sumber informasi tentang gambaran tingkat kebugaaran Kapasitas Aerobik.

2. Bagi sampel atau atlet, disarankan untuk dapat mengembangkan kemampuannya dari segi kemampuan fisik dan teknik olahraga agar kelak dapat menjadi insan yang mampu bersaing hingga jenjang internasional.
3. peneliti hanya terbatas pada tes kolam. Untuk itu merekomendasikan kepada penelitian berikutnya untuk menambah variabel lain ataupun penelitian yang bersifat eksperimental.