

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *VO2 Max* memiliki hubungan dan pengaruh terhadap kemampuan pedal berdiri dan duduk, dikarenakan semakin *VO2 Max* nya baik atau bagus maka akan semakin baik pula teknik tersebut, kemudian dalam penelitian ini juga telah menemukan bahwa frekuensi kecepatan kayuhan pada atlet sepeda berpengaruh juga terhadap kemampuan pedal berdiri dan duduk, sehingga semakin *VO2 max* baik dan bagus, maka akan semakin baik pula kemampuan frekuensi kecepatan beserta kemampuan pedal pada posisi duduk dan berdiri, kemudian hasil penelitian ini bahwa pedal pada saat berdiri lebih cepat dibandingkan dengan pedal posisi duduk dengan waktu yang relatif singkat, namun memiliki pengaruh yang sangat besar.

B. Implikasi

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan tersebut di atas, bahwa dianjurkan ketika memilih atau memiliki atlet olahraga khususnya pada cabang olahraga balap sepeda yang paling utama adalah memiliki kondisi fisik yang baik sesuai dengan ketentuan pada cabang olahraga tersebut, kemudian untuk lebih memantapkan kemampuan serta dapat mengikuti latihan dengan cara melihat teknik dasar pada cabang olahraga balap sepeda serta yang terpenting dalam penelitian ini adalah memiliki kemampuan frekuensi kecepatan, pedal saat posisi duduk dan berdiri dengan baik dan sempurna guna mempercepat kecepatan yang dihasilkan pada saat tanjakan.

C. Rekomendasi

Dalam rangka membantu peningkatan mengatasi hambatan-hambatan proses pelatihan ekstrakurikuler futsal di tingkat Sekolah Menengah Atas. Berdasarkan hasil penelitian penulis lakukan, maka penulis ingin mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi sekolah, agar lebih menekankan mengenai prinsip-prinsip latihan yang dimana prinsip tersebut mendukung proses latihan cabang olahraga sepeda,

khususnya latihan fisik guna memiliki kemampuan fisik yang prima sehingga dapat membantu mengoptimalkan kemampuannya. Kemudian kenalkan juga ekstrakurikuler balap sepeda di lingkungan sekolah. Terutama kepada sekolah yang meskipun juga memperhatikan sarana dan prasarana ekstrakurikuler cabang olahraga sepeda dengan kata lain kebutuhan seluruh komponen ekstrakurikuler yang diadakan di setiap sekolah (SMA dan sederajat)

2. Bagi pelatih sepeda, agar lebih memperhatikan kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet, karena Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam cabang olahraga balap sepeda. Status kondisi fisik dapat mencapai titik optimal jika memulai latihan sejak usia dini dan dilakukan secara terus menerus dan berkelanjutan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip dasar latihan. Kondisi fisik yang baik mempunyai beberapa keuntungan, di antaranya mampu dan mudah mempelajari keterampilan yang relatif sulit, tidak mudah lelah saat mengikuti latihan maupun pertandingan, program latihan dapat diselesaikan tanpa mempunyai banyak kendala serta dapat menyelesaikan latihan berat.
3. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk lebih mengembangkan penelitian dengan bidang keilmuan yang luas, bersamaan dengan hal tersebut, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan rekomendasi untuk melakukan penelitian berikutnya.