

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara VO2 max dengan RPM.

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dibahas sebelumnya, penulis memiliki implikasi diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Selain itu hasil dari penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat khususnya bagi pembaca dalam pembahasan mengenai VO2 max dengan RPM. Dalam penelitian ini masih banyak yang perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dengan populasi dan jumlah sampel yang berbeda serta pembahasan yang lebih mendalam mengenai VO2 max dengan RPM dengan bantuan dari berbagai pihak manapun.

##### **5.2.1 Implikasi Teoritis**

VO2 max yang dilaksanakan pada penelitian memiliki korelasi atau hubungan positif terhadap kemampuan putaran kaki (RPM). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan VO2 max atlet sangat penting dalam putaran kaki selama berjalannya latihan maupun pertandingan.

##### **5.2.2 Implikasi Praktis**

Kemampuan putaran kaki (RPM) memiliki pengaruh terhadap kecepatan atlet, sehingga setiap atlet perlu mempunyai VO2 max yang baik jika ingin kecepatan yang maksimal. Karena VO2 max mempunyai hubungan positif dengan kemampuan putaran kaki (RPM).

#### **5.3 Rekomendasi**

Atas dasar hasil penelitian ini, maka rekomendasi yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan jurnal rujukan yang banyak dan bervariasi, selain itu lebih meningkatkan variasi sampel yang lebih luas tetapi lebih disarankan menggunakan sampel atlet balap sepeda yang dikabarkan memiliki kekurangan kemampuan putaran kaki (*Rotary Per Minute*).

- 5.3.2 Penelitian berikutnya cobalah untuk menggunakan metode perbandingan atau *experiment* agar penelitian ini berkembang dan dengan kualitas dan kuantitas yang baik, sesuai dengan penelitian yang akan diteliti oleh peneliti selanjutnya.
- 5.3.3 Bagi para pembina dan pelatih cabang olahraga balap sepeda agar lebih memperhatikan lagi program latihan untuk meningkatkan VO2 max guna untuk performa atlet saat pertandingan.
- 5.3.4 Bagi atlet dalam melakukan latihan peningkatan VO2 max hendaknya dengan sungguh-sungguh menjaga kedisiplinan untuk meningkatkan dan mendukung performa agar lebih maksimal.

Adapun kekurangan dalam penelitian yang telah dilaksanakan adalah tidak adanya intervensi dari program latihan, pola istirahat, pola makan atau asupan gizi yang diberikan pada atlet. Demikian kesimpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melakukan penelitian mengenai Hubungan Antara VO2 Max Dengan Kemampuan Putaran Kaki (*Rotary Per Minute*) Atlet Balap Sepeda Kota Bandung, semoga penelitian ini bisa bermanfaat dan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.