

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data, pembahasan bab IV pada penelitian yang telah dilakukan mengenai Hubungan Kapasitas Aerobik Maksimal dengan Kapasitas Vital Paru pada anak usia 11-12 berdasarkan jenis kelamin diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan Kapasitas Aerobik Maksimal dengan Kapasitas Vital Paru pada anak laki-laki dan perempuan.

5.2. Implikasi

Berdasarkan simpulan di atas, maka implikasi dari penelitian ini adalah

1. Peserta didik untuk lebih mempertahankan dan meningkatkan fungsi paru karena mempengaruhi prestasi olahraga.
2. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang hubungan Kapasitas aerobik maksimal dan kapasitas paru-paru sehingga dapat digunakan untuk mencari identifikasi bakat siswa di bidang olahraga.
3. Guru/Pelatih dan peserta didik dapat mengetahui tingkat fungsi paru dan kapasitas aerobik, sehingga dapat lebih menjaga dan mempertahankan menjadi lebih baik

5.3. Rekomendasi

Selain itu juga, penulis memberikan beberapa saran terkait hasil penelitian yang telah dilakukan, yaitu

1. Guru/pelatih hendaknya memperhatikan fungsi paru dan kapasitas aerobic agar lebih meningkat dan selalu memotivasi untuk giat berolahraga.
2. Peserta didik agar menambah latihan-latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan fungsi paru dan kapasitas aerobik.
3. Alangkah baiknya guru memberikan informasi dan menyarankan siswa yang berbakat untuk dikembangkan dan ditingkatkan pada klub-klub olahraga yang sesuai.