

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan terhadap interaksi pengembangan saturasi oksigen dalam otot dan Watt Atlet Balap Sepeda Kota Bandung. Didapatkan hasil adanya korelasi antara Saturasi Oksigen Otot dengan Pembebanan Bertahap (*Watt Bike*). Tingkat hubungan antar keduanya memiliki korelasi yang sangat rendah dan bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi Sebuah pembebanan bertahap (*Watt Bike*) maka semakin rendah Saturasi Oksigen pada otot . Penghitungan koefisien determinasi menunjukkan faktor saturasi oksigen otot dengan Pembebanan Bertahap (*Watt Bike*) sebanyak 2,99% dan 97,1% sisanya terdapat faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi tingkat kondisi fisik seperti aktivitas jasmani, istirahat, gizi dan umur.

5.2 Implikasi

Peneliti ini telah menunjukkan bahwa nilai saturasi oksigen otot sangat penting untuk meningkatkan performa seorang atlet ketika sesi latihan maupun saat bertanding, dengan demikian saturasi oksigen otot haruslah di perhatikan oleh seorang pelatih dan atlet untuk peningkatan performa.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian mengenai profil saturasi oksigen otot pada *quadriceps* atlet sepeda Kota Bandung, penulis mengemukakan saran sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih

Bagi para pelatih diharapkan dapat mengevaluasi kembali program latihan yang sedang berjalan apakah sudah berjalan efektif atau belum dan

Roiq Abdurrachman, 2022

STUDI KUASI EKSPERIMEN UNTUK MENGANALISIS PROFIL SATURASI OKSIGEN OTOT MELALUI PENERAPAN NEAR INFRARED SPECTROSCOPY (NIRS)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

memperhatikan kemajuan kemampuan atlet, agar memastikan atlet dapat menerima program dengan baik.

2. Bagi Atlet

Bagi atlet diharapkan dapat menjalani program latihan dengan maksimal agar tujuan dari program yang sedang dilaksanakan dapat tercapai dengan baik sesuai keinginan pelatih.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini hanya terbatas pada atlet sepeda Kota Bandung, oleh karena itu disarankan agar diujikan pada atlet dengan berbagai cabang olahraga, agar mengetahui karakteristik cabang olahraganya. Perlu melibatkan variable yang komprehensif atau lebih terukur. Kemudian alat ukur harus diperbanyak.