

BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh kesimpulan terhadap analisis profil saturasi oksigen otot. Tingkat kadar oksigen otot dan total hemoglobin (THb) atlet balap sepeda Kota Bandung terdapat perbedaan yang signifikan.

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 rekomendasi sebagai berikut :

1. Bagi Pelatih

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