

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah diolah dan dianalisis, maka kesimpulannya adalah bahwa dari analisis tingkat daya tahan aerobik (VO₂max), memperoleh hasil yang maksimal dan dari tingkat capaian dengan persentase terbesar 65,82% berkategori sangat baik pada atlet hoki.

Penelitian ini menghasilkan hubungan yang signifikan antara tingkat daya tahan aerobik (VO₂max) dengan performa atlet hoki, pada koefisien korelasi kedua variabel bersifat searah yang bernilai positif 0,564 dalam interpretasi korelasi adalah sedang. Hal tersebut berhubungan erat terhadap hasil analisis GPAI, jika tingkat daya tahan aerobik(VO₂max) ditingkatkan maka dapat berpengaruh menjadi sangat baik terhadap performa atlet. Maka dari hasil tersebut bahwa terdapat persentase sumbangan variabel tingkat daya tahan aerobik (VO₂max) sebesar 5,64% untuk performa atlet hoki.

Hasil di atas dapat menjadi kesimpulan bahwa, salah satu variabel yang dapat mendukung pada performa atlet yaitu adalah pada tingkat daya tahan aerobik (VO₂max). Seorang atlet sangatlah penting untuk memiliki daya tahan aerobik (VO₂max), hal tersebut untuk menghindari terjadinya kelelahan dan keletihan sehingga dapat merugikan diri sendiri dan tim. Kelelahan dan keletihan tersebut dapat menurunkan performa atlet pada saat bermain yang menjadikan atlet tidak fokus dan tidak konsentrasi dalam pertandingan.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan di atas, dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian yaitu dapat diketahui hubungan antara tingkat tingkat daya tahan aerobik (VO₂max) dengan performa atlet hoki. Pada atlet Hoki Kota Bandung memperoleh kategori pada interpretasi sedang sehingga faktor atau variabel tersebut dapat menunjang performa atlet Hoki Kota Bandung pada saat bertanding.

5.3 Saran

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan kualitas penelitian dengan menggunakan instrumen yang lebih baik lagi atau menambah cakupan penelitian yang lebih luas, dengan menambah jumlah sampel yang akan diteliti serta menambahkan variabel lainnya yang dapat mendukung pada performa atlet, misalnya fisik, psikis, teknik, taktik, pelatih, sarana dan prasarana latihan, latihan, sosial, dan sebagainya.

Adapun untuk atlet hoki lebih meningkatkan daya tahan aerobik (VO₂max) hoki ruangan (*indoor hockey*) ataupun hoki lapangan (*field hockey*) yang nantinya akan bermanfaat bagi atlet dengan memiliki daya tahan aerobik (VO₂max) yang baik, sehingga daya tahan aerobik atlet hoki akan meningkat.

Demikian kesimpulan, dan saran yang penulis sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai pengaruh antara tingkat daya tahan aerobik (VO₂max) dengan performa atlet hoki, semoga penelitian ini bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.