

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang penulis lakukan, serta perhitungan dan analisis data hasil pengukuran, maka pada bagian ini penulis dapat mengemukakan kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya tahan kardiovaskular adalah kesanggupan organ-organ tubuh seperti jantung, paru-paru dan pembuluh darah dalam menunjang seluruh aktivitas kerja seseorang. Bagi seseorang yang menggeluti sebuah bidang olahraga prestasi, maka ia dituntut untuk memiliki kemampuan daya tahan kardiovaskular yang mumpuni. Karena ia akan bersaing dengan dirinya sendiri dan orang lain.
2. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh hasil rata-rata *pretest* adalah sebesar 1968 dengan standar deviasi 293.530. Sedangkan hasil *posttest* menunjukkan nilai rata-rata sebesar 2244 dengan standar deviasi 195.294. Maka dari itu, terdapat peningkatan sebesar 14%. Selain itu, setelah melakukan perhitungan pendekatan uji-t, diperoleh t_{hitung} sebesar 30.704, dimana hasilnya ternyata lebih besar dari pada t_{tabel} yang sebesar 1.753. Dengan demikian hipotesis H_a diterima, yang berarti ada pengaruh dari penerapan metode latihan aerobik terhadap daya tahan kardiovaskular siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolabasket putra di SMAN 3 Kota Sukabumi.

B. Saran

Dari uraian yang telah dikemukakan oleh penulis, penulis ingin menyampaikan beberapa saran, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi Pemain

Setelah dilakukan latihan aerobik, para pemain kini menjadi lebih tinggi tingkat daya tahan kardiovaskularnya. Maka dari itu diharapkan

para pemain dapat menjaga kondisinya seperti ini, atau bahkan para pemain makin dapat meningkatkan daya tahan kardiovaskularnya dengan melakukan latihan ini sendiri dirumahnya.

2. Bagi Pelatih/Penulis

Penggunaan metode latihan aerobik ini apabila diterapkan secara rutin, akan menghasilkan sebuah hasil yang lebih maksimal dan efektif. Oleh karena itu, penulis yang bertindak sebagai asisten pelatih ekstrakurikuler bolabasket putra di SMAN 3 Kota Sukabumi sendiri, akan senantiasa menggunakan dan memperbaiki metode latihan aerobik ini agar metode ini menjadi lebih baik dan sempurna.