

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu: daya tahan jantung paru putra dari 7 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 42.5 – 46.4 sebanyak 4 orang dengan persentasi 57%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 36.5 – 42.3 sebanyak 3 orang dengan persentasi 43%. Daya tahan jantung paru putri dari 8 orang yang memiliki kategori sangat baik dengan rentang 33.0 – 36.9 sebanyak 3 orang dengan persentasi 29%, yang memiliki kategori baik dengan rentang 29.0 – 32.9 sebanyak 5 orang dengan persentasi 71%..

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Bagi atlet yang memiliki daya tahan jantung paru sudah baik lebih di tingkatkan, serta yang belum maksimal daya tahan jantung paru agar meningkatkan dengan latihan yang mengarah ke daya tahan jantung paru.
2. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi evaluasi pelatih agar mengetahui daya tahan jantung paru yang di miliki atletnya.
3. Melalui penelitian ini untuk sarana dan prasarana lebih baik lagi sebagai peningkatan daya tahan jantung paru.