

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh program latihan bola basket dan tidak konsumsi kopi terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada atlet basket Bener Meriah.
- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari pengaruh program latihan bola basket dan konsumsi kopi terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada atlet basket Bener Meriah.
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari pengaruh program latihan bola basket dan tidak konsumsi kopi dengan pengaruh program latihan bola basket dan konsumsi kopi terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada atlet basket Bener Meriah.

5.2. Saran

Sebagai kelanjutan kesimpulan yang diperoleh dari penelitian untuk melihat perbedaan perlakuan yang bertujuan untuk meningkatkan daya tahan *cardiovascular* atlet basket Kabupaten Bener Meriah. Berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan daya tahan *cardiovascular* atlet basket yaitu:

1. Pemberian program latihan bola basket 18 kali pertemuan dan konsumsi kopi 30 menit sebelum latihan dengan 30 menit sebelum latihan dengan dosis 3Mg

X BB lebih baik digunakan jika dibandingkan dengan pemberian program latihan bola basket 18 kali pertemuan dan tidak konsumsi kopi untuk meningkatkan daya tahan *cardiovascular* atlet basket kabupaten Bener Meriah.

2. Pemberian program latihan bola basket dan konsumsi kopi dapat diberikan perlakuan secara sistematis dan berkelanjutan agar memaksimalkan peningkatan daya tahan *cardiovascular* atlet basket.
3. Kepada pihak- pihak yang ingin mengoptimalkan daya tahan *cardiovascular* pada atlet basket, agar menerapkan perlakuan seperti kelompok kontrol yaitu pemberian program latihan selama 18 kali pertemuan dan konsumsi kopi 30 menit sebelum latihan dengan dosis 3Mg X BB.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai dan dosis pemberian kopi agar disesuaikan dengan umur atlet.

5.3. Implikasi Penelitian

5.3.1. Implikasi Teoritis

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan terdapat perbedaan hasil daya tahan *cardiovascular* atlet basket antara atlet yang dilatih dengan menggunakan program latihan bola basket 18 kali pertemuan dan tidak mengkonsumsi kopi dengan atlet yang diberi perlakuan program latihan bola basket 18 kali pertemuan dan konsumsi kopi 30 menit sebelum latihan dan dosis 3Mg X BB. Hal ini karena dengan menggunakan atlet yang di beri perlakuan program latihan bola basket dan konsumsi kopi, atlet mendapatkan program latihan dengan variasi menjadikan

atlet merasa lebih menarik dan tidak merasa bosan karena banyaknya variasi latihan yang bisa dilakukan dalam program latihan ini mereka merasa sedang melakukan permainan, padahal sebenarnya adalah berlatih sambil bermain. Kemudian dengan pemberian kopi 30 menit sebelum latihan dengan dosis 3Mg X BB akan menimbulkan efek yang sangat membantu atlet dalam melakukan aktivitas fisik khususnya daya tahan *cardiovascular*.

5.3.2. Implikasi Terapan

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi teoritis yang dimunculkan, maka dikembangkan implikasi terapan yang diharapkan dapat memberikan sumbangan kepada pelatih bola basket, yaitu :

1. Pelatih bola basket bisa menggunakan program latihan bola basket 18 kali pertemuan dan konsumsi kopi 30 menit sebelum latihan dengan dosis 3Mg X BB karena dapat memberikan pengaruh yang baik.
2. Pelatih lebih baik menggunakan program latihan bola basket dan konsumsi kopi karena dalam pelaksanaannya atlet tidak merasa bosan dan dengan mengkonsumsi kopi 30 menit sebelum latihan dengan dosis sesuai dengan atlet memberikan efek yang sangat baik.
3. Program latihan bola basket dan konsumsi kopi juga sangat baik di terapkan, akan lebih baik lagi jika menambahkan variasi latihan dan modifikasi latihan agar atlet tidak merasa bosan.