

BAB VII

KESIMPULAN DAN SARAN

7.1 Kesimpulan

- a. Rata – rata daya tahan jantung paru pada tes awal pada kelompok intervensi memiliki nilai minimum 53.5 ml/kg/menit dengan kategori baik dan nilai maximum 55 ml/kg/menit kategori sangat baik.
- b. Rata – rata daya tahan jantung paru pada tes akhir pada kelompok kontrol memiliki nilai minimum 53.5 ml/kg/menit dengan kategori baik dan nilai maximum 55.5 ml/kg/menit kategori sangat baik.
- c. Terdapat perbedaan nilai VO_2max yang signifikan pada tes awal kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0.035$.
- d. Terdapat perbedaan nilai VO_2max yang signifikan pada tes awal dan tes akhir pada kelompok intervensi dengan nilai $p = 0.01$.
- e. Terdapat perbedaan nilai VO_2max yang signifikan pada tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol dengan nilai $p = 0.001$.
- f. Terdapat perbedaan nilai VO_2max yang signifikan pada tes akhir kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai $p = 0.010$.
- g. Tidak ada pengaruh pemberian buah pisang raja terhadap daya tahan jantung paru atlet karate club Kota Bandung ($p=1$).
- h. Terdapat nilai perubahan dengan $p = >0.05$ maka dapat diartikan bahwa nilai p tidak signifikan atau terdapat nilai yang tidak signifikan terhadap nilai VO_2max pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

7.2 Saran

- a. Perlu adanya ahli gizi untuk memberikan informasi terkait pengaturan makanan untuk atlet yang sesuai dengan kebutuhan guna mencapai daya tahan yang maksimal sehingga prestasi atlet karate club Kota Bandung meningkat
- b. Perlu adanya penelitian terkait dengan membandingkan buah yang berbeda guna menganalisis dan mencari kandungan terkait karbohidrat dan kalium yang tinggi untuk meningkatkan kebugaran atlet.
- c. Jarak waktu antara tes awal dan tes akhir sebaiknya tidak terlalu singkat supaya hasil perubahan terlihat signifikan.

