

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pengujian hipotesis maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara BMI dengan daya tahan aerobik siswa SMP Negeri 1 Anggrek.
2. Terdapat hubungan antara kapasitas vital paru dengan daya tahan aerobik siswa SMP Negeri 1 Anggrek
- 3 Terdapat hubungan bersama antara BMI dan kapasitas vital paru dengan daya tahan aerobik siswa SMP Negeri 1 Anggrek.

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan kesimpulan diatas, maka perlu dikemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk meningkatkan daya tahan aerobik harus ditunjang dengan bentuk-bentuk latihan yang mengarah pada peningkatan daya tahan baik daya tahan jantung maupun daya tahan otot.
2. Perlunya meningkatkan kapasitas vital paru agar nantinya akan menunjang peningkatan daya tahan aerobik secara signifikan.
3. Perlu memperhatikan indeks massa tubuh guna menjaga kesetimbangan energi hinganya secara langsung akan meningkatkan daya tahan aerobik secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, Adisty C. (2012). *Asuhan Gizi Nutritional Care Process*. Yogyakarta
- Arikunto. (2004). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek Edisi Kelima*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. (2015). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baharuddin dan Wahyuni E. (2007). *Teori belajar dan pembelajaran*. Jakarta: Ar Ruzz Media.
- Barry, Johnson L and Jack K. Nelson, (1986) *Practical Measurements for Evaluation in Physical education*. New Delhi: Surjeet Publications, (3rd ed.), Indian reprint
- Brian J. Sharkey, PhD. (2003). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Hairy J. (1989). *Fisiologi Olahraga Jilid 1*. Jakarta: P2LPTK
- Hastuti, Tri Ani. (2008). *Jurnal UNY*. Yogyakarta. UNY
- Kasiyo Dwijowinoto. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Komarudin. (2011). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Bandung: Kappa Sigma.
- Lacy, Alan C. (2011). *Measurment & Evaluation in Physical Education and Exercise Science*. San Francisco: Pearson Education, Inc.
- Murtanto dan Gudono. (1999). *Identifikasi Karakteristik-karakteristik Keahlian Audit : Profesi Akuntan Publik Di Indonesia Jurnal Riset Akuntansi Indonesia, Volume 2 No. 1. Januari 1999*
- Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengadaan Buku pada Lembaga Pengembangan Tenaga Pendidikan. Jakarta: Dahara Prize.

- Sajoto. (1995). Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola Latihan dan Strategi. Jakarta: Jaya Putra.
- Sugiyono. (2010). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2014).Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif Dan R&D.Bandung: Alfabeta.
- Tri Setyanto Kurniawan, (2007). Pengaruh Kapasitas Vital Paru Terhadap Kebugaran SiswaSMP 1Nanggulan. Yogyakarta: FIK UNY