

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada bab V ini, di kemukakan tiga bagian pokok yang di sajikan sebagai pemaknaan dalam membahas penelitian ini secara terpadu pada semua hasil penelitian yang di peroleh. Tiga bagian pokok ini terdiri dari kesimpulan, implikasi dan Saran.

A. Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini mengenai HUBUNGAN KEMPUAN VO₂ MAX DAN KEMAMPUAN PEMULIHAN ATLET PENCAK SILAT adalah sebagai berikut:

Tidak terdapat Hubungan yang signifikan dari VO₂Max dan kemampuan pemulihan pencak silat, pada UKM pencak silat Universitas Pendidikan Indonesia.

B. Saran-saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar melakukan *game analysis* untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik pada cabang olahraga pencak silat agar latihan dapat lebih efektif dan efisien.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek teknik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal - hal lainnya yang mempengaruhi prestasi atlet pencak silat
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini oleh karena keterbatasan waktu, tenaga serta materi.