

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data peneliti dapat memberikan kesimpulan sebagai berikut:

- 1) Terdapat perbedaan peningkatan Vo2max *pretest & Posttest* Terhadap UKM pencak silat UPI.
- 2) Tidak terdapat perbedaan perbandingan peningkatan vo2max antara kategori tarung dan seni dengan menggunakan metode HIIT (*High Intensity Interval Training*).

5.2 Implikasi

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga khususnya dalam cabang olahraga beladiri khususnya pencak silat.
- 2) Penelitian ini perlu dikembangkan dan diperbaiki lagi dengan dukungan dari berbagai pihak.

5.3 Rekomendasi

Setelah menguraikan implikasi penelitian, peneliti merekomendasikan beberapa hal untuk penelitian selanjutnya di antaranya:

- 1) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini dapat mengambil sampel yang lebih banyak.
- 2) Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan variable yang lebih luas bukan hanya menggunakan metode *experiment* saja.
- 3) Menggunakan sampel di level lebih tinggi, seperti tim nasional atau juara internasional agar penelitian ini dapat berkembang dan lebih baik lagi.
- 4) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya memiliki sumber-sumber referensi tentang penelitian yang terbaru baik dalam negeri maupun luar negeri