

BAB V

KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat kita ambil kesimpulan bahwasannya terdapat hubungan antara Vo2 Max dengan denyut jantung kerja atlet pencak silat perguruan Ciungwanara. Secara rinci dapat diuraikan berdasarkan hasil uji hipotesis sebagai berikut:

Hasil perhitungan dari uji korelasi menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) memiliki nilai 0,001 yang artinya lebih kecil daripada 0,05. Karena nilai Sig. (2-tailed) $0,001 < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwasannya terdapat hubungan antara Vo2 Max dengan denyut jantung kerja. Kemudian dari hasil uji korelasi ini juga didapatkan bahwasannya tingkat korelasi atau hubungan antara Vo2 Max dengan denyut jantung kerja itu memiliki tingkat korelasi yang sempurna hal tersebut dapat dilihat dari nilai Pearson Correlation yaitu sebesar 0,858 yang mana angka tersebut tergolong kedalam kategori tingkat korelasi atau hubungan yang sempurna.

Dari hasil di atas kita juga mendapatkan bahwasannya terdapat hubungan Vo2 Max dengan denyut jantung kerja atlet pencak silat Ciungwanara. Dari hasil tersebut juga dapat dikatakan bahwasannya untuk menjadikan seorang atlet cepat dalam penurunan denyut jantung setelah melakukan suatu aktivitas tertentu seperti latihan dengan intensitas yang tinggi seorang pelatih seharusnya lebih menguatkan fondasinya terlebih dahulu yaitu dengan meningkatkan Vo2 Max atlet nya tersebut terlebih dahulu sehingga seorang pelatih dapat memberikan variasi latihan yang lebih banyak lagi yang tentunya dapat membuat latihan semakin efektif dan efisien.

Peneliti berharap dari penemuan ini para pelatih kedepannya terkhusus untuk pelatih di perguruan pencak silat Ciungwanara dapat lebih bijak lagi dalam menentukan prioritas mana dulu jenis kondisi fisik yang akan diberikan kepada para atletnya sehingga atlet dapat menjalankan proses latihan yang efektif dan efisien yang akhirnya dapat meningkatkan prestasi mereka juga.

5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diatas, hasil penelitian ini berimplikasi terhadap:

1. Pelatih pencak silat lebih terpacu lagi untuk meningkatkan kemampuan *Vo2 Max* atletnya dalam latihan sehingga nantinya atlet bisa lebih cepat pulih baik pada saat latihan maupun pertandingan yang dilihat dari penurunan denyut jantung nya.
2. Tumbuhnya motivasi atlet dalam berlatih untuk meningkatkan *Vo2 Max* agar diri mereka tidak cepat lelah sehingga dapat mengikuti latihan dengan optimal.
3. Dengan diketahui hubungan *Vo2 Max* dengan denyut jantung kerja ini para atlet yang memiliki *Vo2 Max* yang tinggi dapat lebih percaya diri dengan kemampuannya karena dia tahu bahwasannya dia memiliki kapasitas oksigen yang lebih banyak dari yang lain sehingga dapat lebih unggul daripada seseorang yang memiliki *Vo2 Max* yang lebih rendah darinya.

5.3 Keterbatasan Hasil Penelitian

Dalam penelitian ini penulis telah berusaha dengan menguraikan seluruh kemampuan yang dimiliki, supaya hasil penelitian ini membuahkan hasil yang maksimal dan baik serta dapat bermanfaat. Meskipun telah merencanakan dengan sebaik-baiknya dan berusaha dengan maksimal, dalam hal ini penulis memiliki beberapa kekurangan karena ada beberapa faktor yang mempengaruhinya, diantaranya sebagai berikut :

- 1 Pengumpulan jumlah sampel yang kurang maksimal, karena keterbatasan jumlah atlet pencak silat yang berusia 19 tahun pada perguruan pencak silat Ciungwanara.
- 2 Keterbatasan jumlah orang pada saat pengujian sehingga membuat atlet banyak menunggu giliran.

2.3 Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka saran yang bisa diberikan oleh peneliti yaitu:

1. Untuk Pelatih

Hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan pelatih untuk memberikan program latihan daya tahan terlebih dahulu kepada atletnya sebelum memberikan latihan yang lain. Hal tersebut bertujuan supaya atlet memiliki kapasitas oksigen yang banyak terlebih dahulu sehingga atlet tidak cepat lelah dan cepat dalam pemulihannya yang pada akhirnya atlet dapat melaksanakan

latihan dengan optimal.

2. Untuk Atlet

Hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi atlet untuk lebih meningkatkan *Vo2 Max* nya terlebih dahulu agar mereka dapat optimal dalam melaksanakan latihan maupun pertandingan nantinya.

3. Untuk Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan inspirasi dan bahan acuan terutama untuk penelitian yang berkaitan dengan *Vo2 Max*. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk mengubah atau menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan *Vo2 Max* dan denyut jantung.