

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan hasil penelitian terkait tingkat *Vo2Max* Baik Sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, Baik dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Sedang dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 10 atlet sebesar 67%, sedangkan kategori Kurang Sekali dengan frekuensi 3 sebesar 20%. Sedangkan hasil tes *Flexibility* dengan kategori Baik sekali dengan frekuensi 3 atlet sebesar 20%, kategori Baik dengan frekuensi 9 atlet sebesar 60%, kategori Cukup dengan frekuensi 2 atlet sebesar 13%, kategori Kurang dengan frekuensi 1 atlet sebesar 7% dan kategori Kurang sekali dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%. Sedangkan hasil *Body Massa Index*s dengan kategori Kurus dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Normal dengan frekuensi 15 atlet sebesar 100%, kategori Kegemukan dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%, kategori Obesitas dengan frekuensi 0 atlet sebesar 0%.

Dari ketiga aspek tersebut sangat terkait, dengan adanya tingkat *Vo2Max* semakin tinggi, maka semakin bagus staminanya. Begitupun sebaliknya semakin rendah nilainya, semakin jelek stamina seorang atlet. Dalam olahraga pencak silat bagi atlet pemula perlunya *Vo2Max* untuk menunjang dalam latihan maupun bertanding. Selain itu Fleksibilitas tubuh yang baik dapat memudahkan seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari serta mengurangi kemungkinan terjadinya cedera atau sakit di area-area tubuh tertentu seperti punggung.

Fleksibilitas yang kurang memadai kegiatan sehari-hari akan lebih sulit dilakukan. Selain itu dengan memiliki berat badan yang normal, ada beberapa keuntungan yang bisa Anda dapatkan, antara lain: Dapat melakukan aktivitas lebih banyak karena stamina lebih tinggi, Peredaran darah dalam tubuh lebih efisien dan lancar, Tubuh lebih mudah mengelola cairan, Pola dan kualitas tidur yang menjadi lebih baik dll.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikemukakan implikasi secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

1. Implikasi Teoritis

Atlet lebih memahami dan mengontrol lagi faktor-faktor yang mempengaruhi tumbuh kembang dan tingkat kondisi fisik para atlet pemula pencak silat.

2. Implikasi Praktis

Pelatih selalu mengamati perkembangan dan tingkat kondisi fisik para atlet pencak silat serta menyusun program latihan kondisi fisik dengan tujuan untuk memaksimalkan pertumbuhan dan menjaga kondisi fisik (*Vo2Max*) atlet.

C. Saran-saran

1. Bagi Pelatih

Memperhatikan, mempertahankan dan meningkatkan daya tahan *Vo2Max* para atlet agar memiliki tingkat daya tahan yang lebih baik. Ditunjang dengan Flexibility yang baik dan indexs massa tubuh yang normal dapat menunjang performa yang optimal.

2. Bagi Atlet

Data hasil penelitian ini sebagai bahan refleksi terkait Tingkat *Vo2Max*, Flexibility Dan Indeks Massa Tubuh Atlet Pemula Pencak Silat, dengan harapan selalu meningkatkan indikator yang kurang baik.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai bahan referensi bagi peneliti selanjutnya, ketika topik penelitian yang digunakan memiliki kesesuaian dengan penelitian ini.