

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan, yaitu:

1. kapasitas volume oksigen maksimal (VO₂Max) atlet bela diri putra dalam persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022, dari 12 atlet bela diri putra dapat diketahui nilai rata-rata, yaitu 40,94 ml/kg.bb/men, kapasitas volume oksigen maksimal (VO₂Max) atlet bela diri putra dalam persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022 masuk kategori **“cukup”**. Pada kategori atlet bela diri putra diketahui skor tertinggi didapatkan oleh AD atlet anggar dengan skor 44,5 ml/kg.bb/men, sedangkan skor terendah 35,4 ml/kg.bb/men, diperoleh DS atlet Gulat.
2. kapasitas volume oksigen maksimal (VO₂Max) atlet bela diri putri dalam persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022, dari 8 atlet putri dapat diketahui nilai rata-rata, yaitu 34,86 ml/kg.bb/men, kapasitas volume oksigen maksimal (VO₂Max) atlet bela diri putri dalam persiapan POMNAS Universitas Jambi Tahun 2022 masuk kategori **“cukup”**. Kategori atlet bela diri putri skor tertinggi diraih oleh NHI dari atlet anggar yaitu dengan skor 38,5 ml/kg.bb/men, (Bagus), sedangkan skor terendah 29,9 ml/kg.bb/men, (Sedang), diperoleh A dari atlet Pencak Silat.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas penelitian ini dapat berimplikasi yaitu:

1. Atlet untuk mempertahankan dan meningkatkan VO2Maxnya. Sehingga ketika atlet turun dalam pertandingan, maka atlet akan dapat menunjukkan kemampuan yang maksimal dengan didukung kapasitas VO2Max yang baik.
2. Pelatih dan atlet dapat mengetahui status VO2Maxnya, sehingga bagi pelatih dan atlet untuk lebih menjaga dan mempertahankan VO2Maxnya menjadi lebih baik.

5.3 Saran

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan diatas, beberapa saran yang dapat disampaikan, antara lain:

1. Hasil penelitian dapat dijadikan masukan dan evaluasi bagi pelatih, dalam mempersiapkan dan menyusun program latihan selanjutnya bagi atlet.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan dengan model penelitian yang lebih bervariasi.
3. Bagi atlet hendaknya melakukan latihan diluar jadwal latihan secara mandiri dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung VO2Maxnya bagi yang kurang.