

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

5.1.1 Latihan circuit training dalam cabang olahraga pencak silat dapat meningkatkan vo_2 max. Secara kuantitatif besar peningkatan vo_2 max dapat dilihat dari rata-rata vo_2 max sebelum diberikan perlakuan adalah 38.42, dan sesudah diberikan latihan circuit training nilai rata-rata vo_2 max yang diperoleh adalah 39.66. Dengan demikian peneliti berasumsi bahwa penerapan latihan circuit training memberikan pengaruh terhadap peningkatan vo_2 max.

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh t_{hitung} sebesar 4.744 lebih besar dari table nilai t atau t_{tabel} pada alfa $\alpha = 0.05$; dk =n-1 (20-1=19) diperoleh t_{tabel} 1.729. Dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} , kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika t_{hitung} (t_h) > (t_t), oleh karena itu Hipotesis alternative H_a dapat diterima atau terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan vo_2 max.

Sehingga hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan vo_2 max, ditolak dan menerima H_a yang menyatakan ; diterima atau terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan vo_2 max.

5.2 Saran

Sehubungan hasil penelitian dan kesimpulan diatas, maka ada beberapa saranyang dapat disampaikan yaitu :

5.2.1 Bagi Pelatih hendaknya memperhatikan factor-faktor yang mempengaruhi vo_2 max pesilat sehingga vo_2 max dalam tubuh pesilat menjadi lebih baik.

5.2.2 Bagi pesilat hendaknya agar terus termotivasi, semangat dalam berlatih, menjaga dan meningkatkan vo_2 max yang dimilikinya dengan menambah program latihan diluar jadwal latihan atau mengatur gaya hidup dan pola makan.

5.2.3 Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga pencak silat.