

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan interval training terhadap peningkatan  $VO_2Max$  siswa ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan ( $t_{hitung} = 42,73 > t_{tabel} 1,72$ ) dimana dari rata-rata 33,2 ml/kg/menit meningkat menjadi 39,6 ml/kg/menit.

Dari sampel penelitian yang dilakukan peneliti dimana terdapat 20 sampel yang merupakan siswa yang mengikuti Extrakurikuler pencak silat yang telah dilakukan/diberikan latihan *Interval Training* di peroleh hasil sebanyak 6 siswa yang daya tahan aerobik ( $VO_2max$ ) dalam kriteria baik dan 13 siswa dalam kriteria sedang dan 1 siswa dalam kriteria kurang.

#### **B. Saran**

Berdasarkan dari kesimpulan tersebut, maka peneliti dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan  $VO_2Max$  siswa, diantaranya:

1. Bagi pelatih, khususnya bagi pelatih pencak silat SMA Negeri 1 Basa Ampek Balai Tapan, disarankan untuk menggunakan latihan interval training untuk peningkatan kemampuan  $VO_2Max$  siswa dan merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan latihan
2. Bagi siswa, khususnya disarankan untuk melakukan latihan *interval training* dengan teratur dan kontinu untuk meningkatkan kemampuan  $VO_2Max$ , dan serius dan disiplin yang tinggi dalam melaksanakan proses

latihan. Selanjutnya disarankan juga untuk menambah jam latihan mandiri diluar jam latihan yang telah ditetapkan oleh pelatih.

3. Bagi sekolah, khususny untuk sekolah SMAN 1 Basa Ampek Balai Tapan, dapat dijadikan sebagai penyusunan program latihan dalam proses peningkatan  $VO_2max$  bagi siswa Ekstrakurikuler pencak silat yang di sesuaikan dengan kebutuhannya.
4. Bagi perkembangan Iptek, di sarankan dengan adanya penelitian ini hendaknya menjadi sumber literatur untuk kemudahan penelitian selanjutnya. Diharapkan penelitian ini menjadi bahan acuan dalam proses peningkatan  $VO_2max$  bagi siswa Ekstakurikuler pencak silat demi efisiensi kebugarannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amali, Z. (2022). Kebijakan olahraga nasional menuju indonesia emas tahun 2045. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 2(1),63-83
- Agus, A. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Percetakan.
- Ardiansyah, S. (2017). Pengaruh Metode Interval Training Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga. *Journal PENJAKORA*, 1.
- Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arimbi. (2022). *Rekognisi Pendidikan, Olahraga, Dan Kesehatan*. Jawa Tengah: PT. Nasya Expanding Management.
- Bahasyah, N. (2021). Pengaruh Metode Latihan Circuit Training Terhadap Peningkatan vo2max Pada Tim Atlit Pencak Silat Kabupaten Pangandaran Tahunn 2021. *Jurnal Olahraga*, 16.
- Barlian, E. (2016). *Metodologi Penelitian Kualitatif &Kuantitaif*. Padang: Sukabina Press.
- Busyairi, B. et.al (2018) Perbandingan Metode Interval Training dan Kontinuous Run terhadap Peningkatan VO2Max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan Jakarta : JTIKOR*
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Jakarta: Group Penerbitan CV Budi Utama.
- Candra, J. (2021). *Pencak Silat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Ediyono, S., & Widodo, S. T. (2019). Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat. *Panggung*, 29.
- Bompa Tudor, O.Theory and Methodology Of Training Iowa: KendalPublishingCompany,2009
- Finanlampir, A. (2014). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: CV Jakad Media Publishing.
- Gunawan, E. (2020). *Fisiologi Olahraga Latihan Indoor Dan Outdoor*. Jawa Timur: Myria Publiszer.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori Dan Metodologi*. Bandung. PT Remaja Rosdakarya.

- Herlan, & Komarudin. (2020). Pengaruh Metode Latihan High-Intensity Interval Training(Tabata) terhadap Peningkatan VO2 MAX Pelari Jarak Jauh. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga*, 20.
- Hexsa, A. (2021). *Ekstrakurikuler Ipa Berbasis Sainpreneur*. Deepublish.
- Irfan, & Kasman. (2021). Pengaruh Latihan haight Intensity Interval Training (hiit) terhadap peningkatan VO2 Max Pemain Sepak Bola STKIP Taman Siawa Bima. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 178-192.
- Irfandi. (2012). *Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Dan Bola Voli*. Yogyakarta: Deepublizer.
- Kardiyanto, D. W. (2020). *Kepeleatihan Bolavoli*. Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Kholis, M. N. (2013). Aplikasi Nilai-Nilai Luhur Pencak Silat Sarana Membentuk Moralitas Bangsa. *Jurnal Sportif*, 76-77.
- Kusuma, A. I., & Hanafi. (2022). *Badminton For All*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Lavenia, N. et.al (2019). Pengarah Latihan Fartlek terhadap Daya Tahan Cardiovaskuler pada siswa Ekstrakurikuler Futsal Madrasah Aliyah Al-Ittihadiyah Al-Islamiyah Sungaiselan. *Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi. (SPARTA)*, vol.2, No.1, 13-16
- Lebe, E. (2018). *Gerak Langkah Pencak Silat Beringin Sakti*. Jakarta: Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lubis, J., & Wardoyo, H. (2018). Model Latihan Teknik Dasar Serangan Tungkai Pencak Silat Berbasis Media Belajar. *Journal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*, 58-63.
- Mardius, A., Siswara, Erianti, Astuti, Rosmawati, rita, et al. (2020). Sosialisasi Tes Kemampuan Daya Tahan Cardiovaskular (VO2MAX) Dengan Menggunakan Audio Bleed Test Pada Perguruan Perisai Diri Semen Padang. *Journal Widya Laksana*, 183-188.
- Martinus, & Rahayu, T. (2021). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Renang*. Pyrwokerto Barat: Zahira Media Publisher.
- Muhammad. (2019). Pengaruh Interval Training Volume Oksigen Maksimal Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Journal of Sport Science and Education*, 4.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. Jawa Barat: UPI Sumedang Press.
- Muhtar, T. (2020). *Pencak Silat*. Jawa Barat: UPI Sumedang ress.
- Mursain, F. eat.al (2022). Pengaruh Latihan Circuit Training dan Interval Training Terhadap Peningkatan VO2Max pada Pemain Futsal.*journal keolahraagaan vol 2*

- Sudiana. (2017). *Keterampilan Dasar Pencak Silat*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfab.
- Suhdy, M. (2018). Pengaruh Metode Latihan Interval Intensif dan Interval Ekstensif Terhadap Peningkatan VO2 Max. *Journal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1-10.
- Sulistiyono. (2019). *Manajemen Event Olahraga*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suratmin. (2018). *Kepelatihan Atletik Jalan Dan Lari*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Widiastuti, S. S. (2019). *Mengenal Permainan Olahraga Bola Besar*. Sidoarjo: Myria Publizer.