

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan penelitian pada bab terdahulu, maka ditemukan kesimpulan dari penelitian ini yaitu, Daya tahan ( $Vo_{2max}$ ) atlet pencak silat pencak organisasi kategori tanding putra puslatcab Tuban termasuk dalam kategori kurang. Sedangkan untuk Daya tahan ( $Vo_{2max}$ ) atlet pencak silat pencak organisasi kategori tanding putri puslatcab Tuban termasuk dalam kategori baik.

#### 5.2 Saran

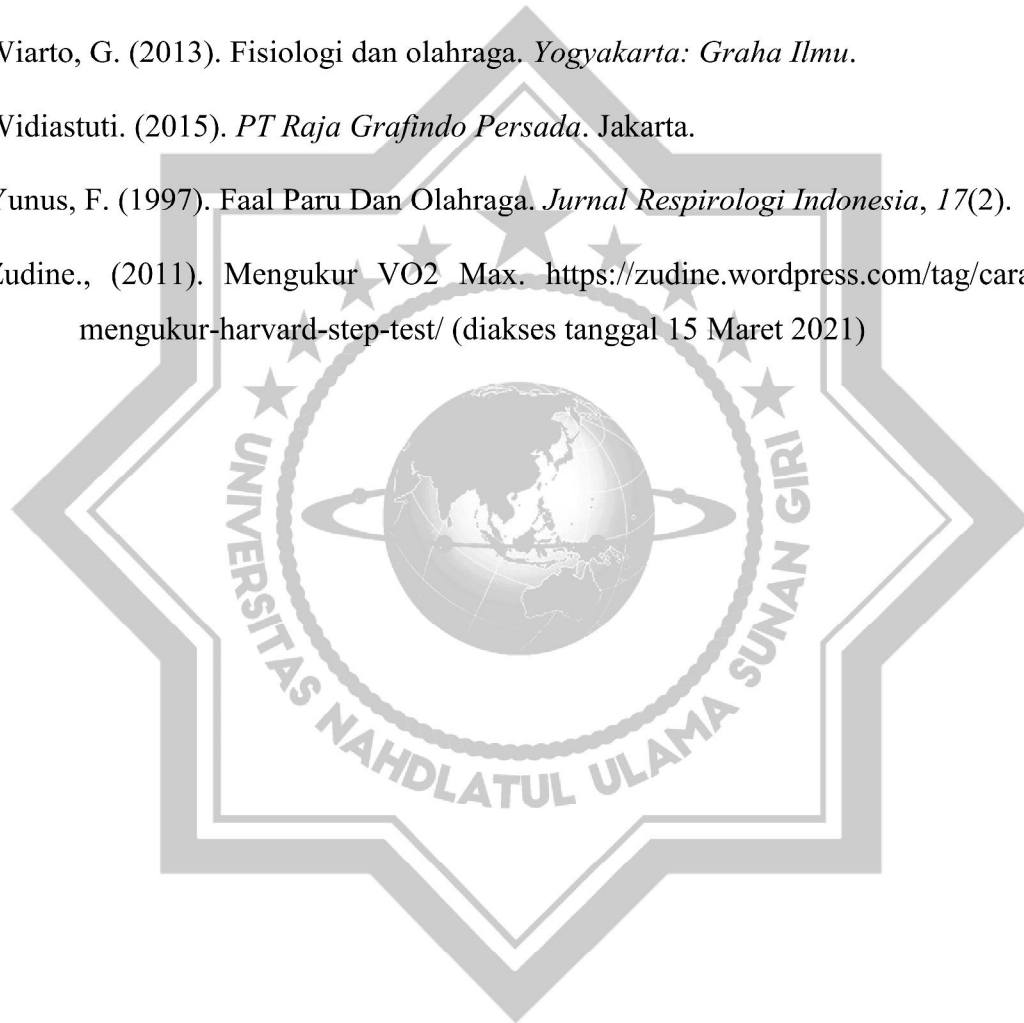
1. Peneliti berharap kepada pelatih supaya memberikan program yang tepat, sesuai, dan terencana dengan baik dan benar untuk meningkatkan daya tahan pada atlet pencak silat pencak organisasi kategori tanding putra dan putri puslatcab. Tuban.
2. Peneliti berharap supaya tingkat daya tahan ( $Vo_{2max}$ ) dapat digunakan sebagai acuan dalam mencari bibit-bibit atlet yang akan datang.
3. Peneliti berharap agar setiap atlet pencak silat pencak organisasi kategori tanding putra dan putri puslatcab. Tuban mampu meningkatkan daya tahan pada masing-masing atlet.
4. Penelitian yang akan datang diharapkan mampu menjadi sumber informasi dalam dunia penelitian dan dengan sampel lebih banyak pada cabang-cabang olahraga daya tahan lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian*. Jakarta: Rineka cipta.
- Aziz, A. R., Tan, B., & Teh, K. C. (2002). Physiological Responses During Matches And Profile Of Elite Pencak Silat Exponents. *Journal of Sports Science & Medicine*, 1(4), 147.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan Kondisi Fisik*. Jakarta, Rajawali Press.
- Bachtiar, Sulung Gus Ahmad. (2017) *Analisis Daya Tahan Vo2max Atlet Pencak Silat*. Universitas Negeri Surabaya
- Chamid, Y. A. N. A. (2019). Kapasitas Daya Tahan Anaerobik Dan Aerobik Atlet Pencak Silat Psht Kategori Tanding Kelas Putra Remaja Cabang Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(2).
- de Quel, Ó. M., Ara, I., Izquierdo, M., & Ayán, C. (2020). Does Physical Fitness Predict Future Karate Success? A Study In Young Female Karatekas. *International Journal Of Sports Physiology And Performance*, 15(6), 868–873.
- Dwijowinoto, K. (1993). *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. IKIP Malang.
- Fenanlampir, A., & Faruq, M. M. (2015). *Tes dan pengukuran dalam olahraga*. Penerbit Andi.
- Haikal, M. F., & Jatmiko, T. (2017). Evaluasi Kondisi Fisik dan Program Latihan Klub Bolavoli Yuniior Bank Jatim. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 247398.
- Hariono, A. (2006). *Metode melatih fisik pencak silat*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hoeger, W. W. K., Hoeger, S. A., Hoeger, C. I., & Fawson, A. L. (2018). *Lifetime physical fitness and wellness*. Cengage Learning.
- Indrayana, B., & Yuliawan, E. (2019). Penyuluhan Pentingnya Peningkatan Vo2max Guna Meningkatkan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Fortuna Fc Kecamatan Rantau Rasau. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching And Education*, 3(1), 41–50.

- Irianto, D. P. (2004). *Bugar Dan Sehat Dengan Berolahraga*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Kriswanto, E. S. (2015). *Pencak silat*. Pustaka Baru Press.
- Kurniawan, A. D., & Rosyida, E. (2019). Analisis Daya Tahan Aerobik Vo2max Tim Putra Bola Basket Smandela Sman 8 Surabaya Dengan Menggunakan Yo-Yo Intermittent Recovery Test. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2).
- Lubis, J. (2004). *Pencak silat: Panduan praktis*. RajaGrafindo Persada.
- Lustiana, A. (2018). Profil Kondisi Fisik Pada Atlet Pembinaan Prestasi Cabor Pencaksilat Universitas Sebelas Maret 2018. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 13(1).
- Maksum, A. (2007). *Statistik dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyana, P. P. S. (2014). *Membangun Jati Diri dan Karakter Bangsa*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Munas, I. (2012). *Peraturan Pertandingan Pencak Silat Ikatan Pencak Silat Indonesia*. Jakarta: PB IPSI.
- Murni, S. (2015). Tinjauan Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Atlet Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Pelajar (Pplp) Sumatera Barat Tahun 2015. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(1).
- Nugroho, A. (2001). *Diktat Pedoman Latihan Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Pasaribu, A. M. N. (2020). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Banten: Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia. Maju (YPSIM).
- Quinn E, (2007). *VO2 Max Definition*. [http:// sportmedicine.about.com / od/glossary/ g/VO2 Max.htm](http://sportmedicine.about.com/od/glossary/g/VO2_Max.htm) (diakses tanggal 18 Maret 2021)
- Sriundy, I. (2015). *Made. 2015. Metodologi Penelitian*, Unesa University Press.

- Sugiono, P. D. (2014). Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif. Pdf. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*, 405–416.
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik. *Bandung: Lubuk Agung*.
- Wiarto, G. (2013). Fisiologi dan olahraga. *Yogyakarta: Graha Ilmu*.
- Widiastuti. (2015). *PT Raja Grafindo Persada*. Jakarta.
- Yunus, F. (1997). Faal Paru Dan Olahraga. *Jurnal Respirologi Indonesia*, 17(2).
- Zudine., (2011). Mengukur VO2 Max. <https://zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukur-harvard-step-test/> (diakses tanggal 15 Maret 2021)



**UNUGIRI**  
BOJONEGORO