

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini, maka kesimpulan bahwa latihan *Tuja Shuttle Run* menunjukkan adanya perubahan atau peningkatan kemampuan kapasitas *VO2Max* atau daya tahan aerobik yang signifikan pada 12 atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate Ranting Montong. Hal ini ditunjukkan oleh peningkatan hasil posttest *Multistage Fitness Test* (MFT) yang ditunjukkan dengan meningkatnya kapasitas *VO2Max* dalam posttest dibandingkan pretest. Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa ada kemajuan besar dalam performa fisik atlet setelah mengikuti program latihan kombinasi selama empat minggu. Menurut uji normalitas, data *pre-* dan *post-test* berdistribusi normal, memungkinkan penggunaan uji statistik parametrik. Uji *paired t-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kualitas kapasitas *VO2Max* atau daya tahan aerobik atlet dengan nilai signifikansi 0.000 yang lebih kecil dari 0.05, menegaskan bahwa latihan *Tuja Shuttle Run* ini efektif dalam meningkatkan kemampuan kapasitas *VO2Max* atau daya tahan atlet.

5.2 Saran

- Hasil penelitian ini menghasilkan beberapa rekomendasi, di antaranya:
1. Pelatih pencak silat dianjurkan untuk mengintegrasikan latihan *Tuja Shuttle Run* pada program latihan mereka. Latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kapasitas *VO2Max* atau daya tahan aerobik dan performa keseluruhan atlet.
 2. Penelitian ini dilakukan selama empat minggu, namun untuk melihat efek jangka panjang dan adaptasi yang lebih komprehensif, disarankan agar penelitian dilakukan selama periode latihan yang lebih lama. Hal ini dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang perubahan performa atlet.

3. Penting bagi pelatih untuk melakukan monitoring dan evaluasi berkala terhadap perkembangan atlet. Penggunaan alat pengukur yang tepat Penggunaan alat pengukur yang tepat seperti *Multistage Fitness Test* (MFT) dapat membantu dalam mengevaluasi peningkatan kemampuan aerobik dan menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan.
4. Penting bagi pelatih untuk mengetahui faktor-faktor yang kemungkinan dapat terjadi selama proses latihan. Dimana faktor tersebut bisa menjadi faktor pendukung maupun hambatan yang mempengaruhi performa atlet.
5. Temuan ini perlu dikonfirmasi dengan penelitian tambahan yang melibatkan sampel yang lebih besar dan variasi usia pemain. Penelitian yang mencakup aspek nutrisi, psikologis, dan faktor eksternal lainnya juga dapat memberikan gambaran yang lebih holistik tentang efektivitas latihan ini.

