

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan senam aerobik *mix impact* dapat memberikan pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap peningkatan VO_2 Max siswa-siswi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, maka peneliti menyampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih disarankan untuk menerapkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan VO_2 Max, sehingga siswa-siswi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa pada saat latihan maupun pertandingan tidak mudah lelah. Dengan latihan senam aerobik *mix impact* yang saya berikan selama penelitian siswa-siswi ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 2 Tanjung Morawa dapat meningkatkan nilai VO_2 Max.
2. Siswa dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat, seperti menjaga asupan gizi yang seimbang, istirahat yang cukup, serta menghindari kebiasaan kurang bergerak, sehingga peningkatan VO_2 Max yang diperoleh dapat dipertahankan dalam jangka panjang.