

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dalam pembahasan yang telah diuraikan dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Ada pengaruh senam *body combat* terhadap kapasitas vital paru atlet karate SMP Negeri 1 Cluwak Kabupaten Pati
2. Ada pengaruh senam *body combat* terhadap daya tahan kardiorespirasi (VO₂ maks) atlet karate SMP Negeri 1 Cluwak Kabupaten Pati.

5.2 Implikasi

Implikasi penelitian ini sangat bermanfaat bagi atlet karate, untuk memahami manfaat dari berolahraga sehingga memiliki kebugaran yang baik. Dengan senam *body combat* atlet karate SMP Negeri 1 Cluwak Kabupaten Pati memiliki kapasitas vital paru yang baik sangatlah penting, karena dari itu mereka dapat memiliki daya tahan yang stabil pada saat bertanding. Sehingga dengan manfaat senam *body combat* atlet karate SMP Negeri 1 Cluwak Kabupaten Pati memiliki ketahanan fisik yang baik.

5.3 Saran

1. Bagi pelatih hendaknya untuk meningkatkan kapasitas fungsi paru namun diperlukan latihan yang rutin dan teratur.
2. Responden sebaiknya dikarantina beberapa hari sebelum dan selama penelitian agar dapat dikontrol dengan baik.
3. Pada penelitian selanjutnya dianjurkan untuk melakukan penelitian ini lebih dari 2 minggu agar didapatkan peningkatan fungsi paru yang lebih baik.

