

BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan mengenai profil komposisi tubuh dan daya tahan kardiorespirasi, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa komposisi tubuh atlet pencak silat pelatda Jawa Barat memiliki komposisi tubuh yang baik dan ideal yang dibuktikan dengan seluruh nilai komposisi tubuh memiliki nilai rata-rata yang berada dikategori baik yaitu BMI putra rata rata 23,51 dan BMI putri rata-rata 21,9, *body fat* putra rata-rata 15,4 dan *body fat* putri rata-rata 23,8, *visceral fat* putra rata-rata 6,9 dan *visceral fat* putri rata-rata 3,1, *skeletal muskle* putra rata-rata 35,1 dan *skeletal muskle* putri 29,2, sedangkan untuk kapasitas *Vo2Max* atlet pencak silat pelatda Jawa Barat memiliki nilai yang tinggi dengan nilai rata-rata putra 56,1 yang paling tinggi mencapai *score* 61,6 sedangkan untuk putri rata-rata *Vo2Max* 48,7 yang paling tinggi *score* 54,1

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian penulis diatas ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi atlet agar menerapkan pola hidup bersih dan sehat dari mulai pola makan,pola istirahat dan pola hidup sehari-hari
2. Bagi pelatih agar menerapkan program latihan yang sesuai dengan atlet agar pada setiap sesi latihan atlet dapat latihan dengan maksimal dan kualitas yang baik