

**STUDY KEMAMPUAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂Max) AKTIVITAS
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMAN 1 PADANG GELUGUR
KABUPATEN PASAMAN**

SKRIPSI

*Diajukan kepada tim penguji skripsi Departemen Pendidikan Olahraga sebagai
salah satu persyaratan memperoleh gelar Sarjana Pendidikan*



Oleh:

**HERMAN SAPUTRA
NIM. 18086045**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
DEPARTEMEN PENDIDIKAN OLARHAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2023**

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : STUDI KEMAMPUAN VOLUME OKSIGEN
MAKSIMAL (VO₂Max) AKTIVITAS
EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI
SMAN 1 PADANG GELUGUR KABUPATEN
PASAMAN

Nama : Herman Saputra

NIM/Tahun Masuk : 18086045/2018

Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Departemen : Pendidikan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Mengetahui,
Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing

Sepriadi, S. Si. M. Pd
NIP. 19890901 201404 1 002

Drs. Jonni, M. Pd
NIP. 19600604 198602 1 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

STUDI KEMAMPUAN VOLUME OKSIGEN MAKSIMAL (VO₂Max) AKTIVITAS EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI SMAN 1 PADANG GELUGUR KABUPATEN PASAMAN

Nama : Herman Saputra
NIM/BP : 18086045/2018
Program Studi : Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi
Departemen : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2023

Tim Penguji

1. Ketua : Drs. Jonni. M.Pd

2. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd

3. Anggota : Dra. Rosmawati, M.Pd

Tanda Tangan

1.

2.

3.

PERNYATAAN

Dengan ini penulis menyatakan bahwa Karya Skripsi ini merupakan hasil karya asli penulis, tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar keserjanaan di suatu perguruan tinggi manapun, dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh penulis lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila Karya Skripsi ini terbukti merupakan duplikasi ataupun plagiasi dari hasil karya penulis lain dengan sengaja mengajukan karya atau pendapat yang merupakan hasil karya penulis lain, maka penulis bersedia menerima sanksi akademik dan sanksi hukum yang berlaku.

Demikian Surat Pernyataan ini saya buat sebagai pertanggung jawaban ilmiah tanpa ada paksaan maupun tekanan dari pihak manapun juga.

Padang, April 2023
Yang membuat pernyataan

MateraiRp. 10,000,-

Herman Saputra
NIM 18086045

ABSTRAK

Herman Saputra (2023): Study Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Aktivitas Ekstrakurikuler Pencak Silat di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman

Masalah dalam penelitian ini belum diketahui dan diduga kemampuan volume oksigen maksimal (VO2Max) siswa pencak silat di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman masih rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kemampuan volume oksigen maksimal (VO2Max) yang dimiliki oleh siswa yang mengikuti kegiatan pencak silat di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2022 s/d Februari 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa pencak silat di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang berjumlah 26 orang, terdiri atas siswa putra 14 orang dan siswa putri 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sensus, yaitu pengambilan populasi secara keseluruhan dijadikan sampel. Dengan demikian total sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 26 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah Bleep Test untuk mengukur volume oksigen maksimal (VO2Max). Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa : untuk siswa putra didapatkan kemampuan volume oksigen maksimal (VO2Max) yang memiliki rata-rata 29,61, yang berada pada kelas interval 25-33 pada kategori sedang. Dan untuk siswa putri didapatkan kemampuan volume oksigen maksimal (VO2Max) yang memiliki rata-rata 24,26, yang berada pada kelas interval 24-30 pada kategori sedang.

Kata Kunci: Volume Oksigen Maksimal (VO2Max), Siswa Pencak Silat

KATA PENGANTAR



Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Study Kemampuan Volume Oksigen Maksimal (VO₂Max) Aktivitas Ekstrakurikuler Pencak Silat Di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman”. Penulisan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang (FIK). Selama pelaksanaan dan melakukan penulisan proposal penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan, baik moril dan materil dari segala pihak. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada :

1. Prof. Ganefri, M.Pd, Ph.D sebagai Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Prof. Arnedral, M.Pd, selaku Dekan FIK UNP.
3. Sepriadi, S. Si, M. sebagai Sekretaris Departemen Pendidikan Olahraga.
4. Drs. Jonni, M.Pd sebagai Pembimbing skripsi ini yang telah memberikan nasehat serta dukungan moral kepada penulis dan yang tanpa lelah dan penuh kesabaran dalam membimbing penulis untuk penyelesaian proposal ini.
5. Drs. Suwirman, M.Pd dan ibu Dra. Rosmawati, M.Pd, selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.

6. Kedua Orang Tua dan keluarga saya M. Nasir dan Nurkaedah dan juga keluarga saya yang sangat saya cintai yang banyak memberikan dukungan moral dan materil serta bimbingan do'anya yang tulus dan tak kunjung henti kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini.
7. Bapak/ibu dosen Karyawan Departemen Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah mendidik dalam masa perkuliahan dan memberikan motivasi dan masukan kepada penulis dalam penulisan skripsi ini.
8. Bapak/ibu Guru, dan Siswa SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang telah memberikan bantuan berupa moril dan materil.
9. Rekan-rekan sahabat, teman dan juga mahasiswa FIK UNP khususnya Pendidikan Olahraga yang memberikan dukungan dan motivasi, sehingga bisa menyelesaikan penulisan proposal penelitian ini.

Padang, Januari 2023

Herman Saputra

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi masalah	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Landasan Teori.....	10
B. Penelitian Yang Relevan.....	31
C. Kerangka Konseptual	33
D. Pertanyaan Penelitian.....	34
BAB III METODE PENELITIAN	35
A. Jenis, Tempat dan Waktu Penelitian	35
B. Populasi dan Sampel	36
C. Defenisi Operasional Penelitian	37
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	38
E. Teknik Analisis Data.....	41
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	43
A. Deskripsi Data Penelitian	43
B. Analisis Data Penelitian	43
C. HASIL PENELITIAN.....	48

D. PEMBAHASAN	48
BAB V PENUTUP	52
A. Kesimpulan	52
B. Saran.....	52
DAFTAR PUSTAKA	54
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

	Halaman
DAFTAR TABEL	
1. Populasi Siswa Pencak Silat di SMAN 1 Padang Gelugur 37
2. Norma Klasifikasi VO2Max.....	. 40
3. Data Hasil Bleep Test Atlet Putra Pencak Silat.....	. 44
4. Data Hasil Bleep Test Atlet Putri Pencak Silat.....	. 44
5. Distribusi Frekuensi Data VO2Max siswa putra Pencak Silat.....	. 45
6. Distribusi Frekuensi Data VO2Max siswa putri Pencak Silat.....	. 46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
DAFTAR GAMBAR.....	
1. Kerangka Konseptual.....	. 34
2. Bentuk Pelaksanaan Bleep Test.....	. 39
3. Histogram Distribusi Hasil VO2Max Siswa Putra Pencak Silat 46
4. Histogram Distribusi Hasil VO2Max Siswa Putri Pencak Silat 47
5. Perlengkapan Bleep Test.....	. 64
6. Tester Sedang Melakukan Pengukuran Lintasan Bleep Test 64
7. Testee Sedang Melakukan Persiapan Bleep Test 65
8. Testee Sedang Melakukan Bleep Test 66
9. Foto Bersama Sampel Penelitian 66

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN	Halaman
1. Rekapitulasi prestasi siswa pencak silat SMAN 1 Padang Gelugur57
2. Data siswa ekstrakurikuler pencak silat58
3. Form penghitungan bleep test.....	.59
4. Tabel penilaian VO2Max60
5. Data hasil bleep test63
6. Dokumentasi penelitian.....	.64
7. Surat izin penelitian67
8. Surat izin penelitian dari dinas pendidikan68
9. Surat izin penelitian di sekolah.....	.69
10. Surat keterangan selesai melaksanakan penelitian70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu aktifitas fisik untuk menciptakan manusia indonesia seutuhnya, yaitu dengan dengan pembinaan dari generasi ke generasi. Perkembangan olahraga di dunia khususnya indonesia pada saat ini memberikan kontribusi yang positif, nyata dan memberikan motivasi kepada para calon generasi muda untuk berprestasi di bidang olahraga.

Dalam UU RI NO.3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional menyatakan bahwa olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan social (2007:3). Selanjutnya tujuan dari beraktivitas olahraga adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa (UU RI, 2007:6).

Pembinaan olahraga pencak silat harus menjadi landasan dalam proses pembibitan dan pembinaan atlet untuk menghasilkan prestasi maksimal tentunya dibutuhkan sebuah dukungan dan kerjasama yang baik antara organisasi khususnya Ikatan Pencak Silat Indonesia (IPSI).

Pembinaan dan pengembangan olahraga ini sudah menjadi tanggung jawab bersama mulai dari pusat sampai daerah, melalui mengarahkan agar tercapai prestasi olahraga yang membanggakan bagi bangsa Indonesia.

Olahraga pencak silat adalah salah satu olahraga yang saat ini sedang pesat, karena perkembangan pencak silat di Indonesia ini cukup baik dan mendapat perhatian positif dari semua kalangan masyarakat dan pemerintah. Hal ini dapat kita lihat dengan banyaknya perguruan pencak silat yang muncul baik itu di pedesaan atau diperkotaan di Indonesia. Salah satu perhatian pemerintah Indonesia terhadap pertumbuhan dan perkembangan prestasi bagi atlet muda dan berbakat yaitu pada cabang olahraga pencak silat sudah mulai membaik. Hal ini dapat kita lihat dengan adanya pekan olahraga mulai usia dini sampai usia dewasa di seluruh pelosok tanah air.

Pencak silat adalah suatu pembelaan diri dari seseorang untuk menghindari diri dari segala marabahaya, dan pencak silat merupakan salah satu cabang olahraga budaya bangsa Indonesia yang memiliki nilai-nilai seni, moral, spritual, sosial yang harus dikembangkan serta untuk mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa Indonesia. Salah satu bentuk melestarikan budaya bangsa adalah melalui pembelajaran pencak silat di sekolah dan diluar sekolah. Dilembaga pendidikan formal seperti di sekolah, pencak silat merupakan bagian dari kurikulum pendidikan jasmani dan olahraga yang di ajarkan dari mulai jenjang pendidikan dasar sampai dengan pendidikan tinggi meskipun dalam pelaksanaanya belum optimal

kerena berbagai persoalan. Diluar sekolah, pencak silat di ajarkan pada dinas dan instansi, baik instansi pemerintahan maupun instansi non pemerintahan.

Perkembangan dan kemajuan dari sekian banyak cabang olahraga di indonesia pencak silat merupakan suatu pencapaian prestasi yang membanggakan dan mengharumkan bangsa Indonesia baik di tingkat daerah, nasional maupun internasioanal. Oleh sebab itu agar pencak silat dapat terus meningkat prestasinya tentu harus dilakukan pembinaan, pengelolaan secara sistematis, berkesinambungan dan berkelanjutan. Untuk mencapai prestasi yang optimal dan berkualitas dipengaruhi oleh banyak faktor baik yang berasal dari atlet itu sendiri yaitu potensi fisik, teknik, taktik, dan kemampuan mental. Keempat faktor ini disebut faktor internal. Selain itu juga bisa ditentukan dan dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari luar atlet (faktor eksternal) yang di antara lain pelatih, sarana prasarana, klub, kompetisi, dan sebagainya. (Syafruddin 2012:57).

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prestasi atlet. Menurut Bafirman dan Agus (2008:5) mengungkapkan bahwa kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk melakukan penampilan fisik secara maximal. Jika dikaitkan dengan kebutuhan kompetisi, kondisi fisik yang cukup menonjol yang diperlukan atlet pencak silat adalah daya ledak, kelincahan, kelentukan, kecepatan, koordinasi dan daya tahan. Dalam pencak silat, daya tahan paling mendasar

adalah kemampuan kardiovaskular atau konsumsi oksigen maksimal (VO₂Max).

Dalam cabang olahraga pencak silat ada beberapa kategori pertandingan yang dipertandingan setiap pesta olahraga baik tingkat dewasa maupun tingkat pelajar seperti kategori laga, kategori tunggal, kategori ganda, dan kategori beregu. Pada kategori laga dalam satu babak dibutuhkan waktu 2 menit dan terdiri dari tiga babak dan 1 menit istirahat artinya, seorang pesilat harus mampu melakukan serangan yang berkualitas tinggi dengan gerakan yang berulang-ulang dengan sasaran yang tepat, kuda-kuda atau tumpuan kaki yang baik, jarak jangkauan tepat dan lintasan serangan yang benar tanpa terhalang oleh bagian tubuh lawan seperti tangkisan, elakkan, hindaran, sehingga dibutuhkan energi. Sedangkan kategori seni terdiri atas kategori tunggal, ganda, dan beregu. Pada kategori ini, atlet menampilkan rangkaian gerakan jurus pencak silat dalam waktu 3 (tiga) menit dengan waktu yang singkat dan gerakan yang dilakukan dengan intensitas tinggi sehingga dibutuhkan konsumsi oksigen yang tinggi untuk memperlambat terjadinya kelelahan.

Dalam pertandingan seorang pesilat harus memiliki daya tahan aerobik (VO₂Maks) yang baik karena pertandingan pencak silat dilakukan selama 3 (tiga) babak dan antara babak ke babak ada waktu istirahat. Nawawi (2014:126) menjelaskan VO₂Maks adalah jumlah maksimum oksigen dalam mililiter, seseorang dapat digunakan dalam satu menit perkilogram berat badan, jadi VO₂Max atau kapasitas aerobik

menggambarkan suatu kemampuan badan untuk mendapatkan oksigen, kemudian di kirim ke otot-otot dan sel-sel darah sebagai bahan bakar pada saat aktifitas dalam kurun waktu yang relatif lama.

Faktor yang menentukan kemampuan daya tahan waktu lama adalah kapasitas aerobik seseorang yaitu besarnya penerimaan oksigen dalam satuan waktu. Kemampuan penerimaan oksigen maksimal (konsumsi oksigen maksimal) tergantung dari besarnya volume jantung permenit yang ditentukan oleh frekuensi dan volume denyut jantung. Peningkatan atau pembesaran volume denyut jantung merupakan bentuk adaptasi (penyesuaian) khusus terhadap pembebanan daya tahan yang berkaitan erat dengan peningkatan volume jantung permenit. Volume oksigen sebagai suplai energi untuk otot-otot yang sedang bekerja ditentukan oleh jumlah darah yang dapat dipompa keluar oleh jantung maka semakin banyak oksigen yang dapat diangkut ke otot-otot.

Berdasarkan penjelasan diatas, VO2Max merupakan syarat penting yang mendasar yang harus dimiliki oleh setiap atlet pencak silat untuk melakukan tuntunan-tuntunan khusus dan didasarkan atas kebutuhan gerak teknik dan taktik dalam merealisasikan gerakan seperti tendangan, pukulan, tangkisan, elakan dan jatuhan dan bertahan selama babak pertandingan (3 babak) agar dapat mencapai hasil yang maksimal.

Kemampuan untuk melakukan serangan ditentukan oleh daya tahan aerobik yang tergantung seberapa banyak oksigen yang disuplai ke otot yang sedang bekerja. Dengan demikian, tingkat daya tahan terhadap

kelelahan yang dialami oleh atlet pencak silat untuk melakukan serangan pada ronde kedua dan ketiga ditentukan oleh konsumsi oksigen maksimal (VO_{2Max}) yang dicapainya. Oleh sebab itu, semakin banyak jumlah oksigen yang dapat dikonsumsi (dipakai tubuh) maka semakin banyak kerja yang dapat dilakukan tubuh dan meminimalisir terjadinya kelelahan.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan pada siswa di SMAN 1 Padang Gelugur pada saat latihan berlangsung maupun dilapangan, kondisi atlet sangat menurun dan prestasi siswa bisa dibilang rendah dari tahun sebelumnya karena siswa tidak dapat bersaing dengan atlet lain, sebelumnya siswa pencak silat SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman sudah mengikuti beberapa kejuaraan misalnya pada seleksi O2SN tingkat kabupaten dan kejuaraan tingkat pelajar pada kategori tanding, peneliti melihat bahwa kondisi siswa diduga tidak sesuai dengan yang diinginkan bahwasanya kurang mampunya siswa mempertahankan kondisi fisiknya terutama pada pengambilan oksigen maksimal (VO_{2Max}) untuk bertahan selama waktu turun atau saat bertandng, itu terlihat dari ronde-keronde yaitu pada ronde pertama siswa sanggup melakukan pertandingan dengan penampilan serangan yang maksimal baik dari segi pukulan, tendangan, tangkapan, atau pun pola serangan yang baik dan berkualitas tinggi. Kemudian pada ronde ke dua siswa mulai mengalami kelelahan dan pada ronde ke 3 terlihat siswa kurang maksimal dalam melakukan teknik pukulan, tendangan, tangkapan dan serangan serta kurang dalam konsumsi oksigen maksimal seperti bertahan saat menyerang dan terlihat dari

pergerakan ketika menghirup nafas atau menghirup oksigen dan ketika melakukan pola serangan dengan kecepatan tinggi namun tidak bisa dipertahankan ketika lawan melakukan serangan balik.

Hal ini diduga banyak faktor yang mempengaruhi penurunan kondisi atlet pencak silat di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman diantaranya: Kondisi fisik, gizi, kemampuan volume oksigen maksimal (VO2Max), potensi atlet, dan lain sebagainya.

Maka dari latar belakang permasalahan yang di uraikan di atas, meskipun banyak faktor yang diduga sebagai penyebab terjadinya menurunnya kemampuan pada saat bertanding yaitu atlet pencak silat SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman, salah satu diantara faktor faktor dimaksud yang sangat menentukan adalah rendahnya kualitas teknik pesilat dalam bertanding dari ronde-keronde berikutnya, jika tidak didukung oleh kemampuan pengambilan volume oksigen maksimal (VO2Max) yang baik. Untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada Atlet Pencak Silat di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman yang bermaksud untuk mengetahui kemampuan volume oksigen maksimal (VO2Max) yang dimiliki oleh atlet yang mengikuti kegiatan pencak silat SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.

B. Identifikasi masalah

Dengan melihat latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂Maks)
2. Kondisi Fisik
3. Teknik, taktik, dan mental

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah penulis uraikan di atas, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah, permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂Maks) yang dimiliki oleh siswa pencak silat di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah diatas, maka dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Bagaimanakah kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂Max) yang dimiliki oleh siswa pencak silat di SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman?.

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang diajukan diatas, tujuan yang hendak penulis capai dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Untuk mengetahui kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂Maks) pada siswa pencak silat SMAN 1 Padang Gelugur Kabupaten Pasaman.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna untuk :

1. Penulis, untuk memenuhi salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan S1 jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, untuk dapat digunakan sebagai bahan masukan dan referensi bagi para pelatih pencak silat untuk lebih teliti dan selektif dalam menentukan metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kemampuan volume oksigen maksimal (VO₂Max) atlet.
3. Pengurus cabang IPSI, untuk dapat dimanfaatkan sebagai pengembangan pembinaan atlet pencak silat.
4. KONI, dapat menjadi bahan pertimbangan dan kemajuan pembinaan atlet pencak silat yang berkualitas.
5. Sebagai bahan perbandingan bagi peneliti dimasa yang akan datang atau mahasiswa FIK UNP maupun pihak lain dalam melakukan sebuah penelitian.
6. Departemen Pendidikan Olahraga sebagai bahan perbandingan Departemen untuk melakukan penelitian selanjutnya dengan judul yang sama