**BAB V**

**PENUTUP**

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Latihan kumite dalam karate dapat meningkatkan VO2 Max atlet karate secara bermakna
2. Terdapat perbedaan perubahan nilai VO2 Max yang bermakna antara kelompok yang mendapat latihan kumite dengan kelompok yang tidak medapat latihan kumite.
3. **Saran**
4. Disarankan kepada pelatih dan atlet supaya tetap melakukan latihan kumite secara rutin dan sistematis sehingga nilai *VO2 Max* tetap dapat ditingkatkan
5. Disarankan agar supaya dilakukan penelitian dengan subyek penelitian usia dan jenis kelamin yang berbeda.