

## **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan daya tahan *kardio* atlet pencak silat di Sekolah Menengah Pertama Negeri 3 Mandiraja Kabupaten Banjarnegara.

### **B. Saran**

#### **1. Sekolah**

Diharapkan pihak sekolah atau pelatih pencak silat dapat tetap memperhatikan faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap daya tahan *kardio* atlet, seperti intensitas latihan, asupan nutrisi, dan program kebugaran. Selain itu, walaupun kualitas tidur tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dalam penelitian ini, tetap penting untuk mengedukasi atlet mengenai pentingnya tidur cukup dan berkualitas untuk menjaga kesehatan fisik dan mental secara keseluruhan.

#### **2. Responden**

Atlet disarankan untuk menjaga pola tidur yang teratur dan cukup, karena tidur tetap berperan penting dalam proses pemulihan otot, konsentrasi, dan keseimbangan hormon, walaupun dalam penelitian ini tidak terbukti berhubungan langsung dengan daya tahan *kardio*.

#### **3. Peneliti Selanjutnya:**

Dapat dilakukan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel kontrol, seperti durasi latihan, tingkat stres, konsumsi kafein, atau gaya hidup, yang juga bisa memengaruhi daya tahan *kardio*.