BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian yang didapatkan bahwa:

1. Tidak terdapat hubungan antara saturasi perifer oksigen terhadap profil VO_2Max atlet giant futsal klub. Dari hasil uji hipotesis menggunakan uji Mann-Withney U yang didapatkan menunjukan Asmyp. Sig (2-tailed) 0,857 (sig > 0,05), artinya tidak ada hubungan. Sehingga H_0 di terima dan H_a ditolak, hal ini berarti tidak ada hubungan antara saturasi perifer oksigen (spO_2) dengan profil VO_2Max atlet giant futsal klub.

5.2 Saran

Berdasarkan pembahasan dan uraian kesimpulan, maka ada beberapa saran yang perlu peneliti samapaikan sehubungan dengan penelitian ini, antara lain :

1. Kepada pelatih klub Giant Futsal Klub dapat menggunakan data penelitian ini sebagai pedoman dasar dalam membuat program latihan untuk meningkatkan VO_2Max sehingga dapat memberikan peningkatan yang baik bagi atlet.
2. Kepada klub Giant Futsal Klub diharapkan cara pengambilan data dapat menjadi bahan dasar dalam melihat kualitas VO_2Max atlet dari program latihan yang telah dilatih.

3. Disarankan untuk peneliti selanjutnya khususnya yang akan melakukan penelitian yang sama agar dapat memilih sample yang tepat sehingga dapat memberikan hasil yang lebih baik.
4. Walaupun dari hasil penelitian yang didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara saturasi perifer oksigen (spO_2) terhadap profil VO_2Max atlet giant futsal klub, akan tetapi dari penelitian para ahli sebelumnya mengatakan bahwa ada hubungan antara saturasi perier oksigen (spO_2) terhadap VO_2Max dengan nilai saturasi perifer oksigen (spO_2) dan VO_2Max yang sama-sama baik.