

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, ditarik beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap volume oksigen maksimal ( $VO_2$  Maks) setelah diberikan latihan dan pemberian jus buah bit (*Beta Vulgaris L*) pada atlet futsal Akademi stok binaguna tahun 2021.

2. Tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap volume oksigen maksimal ( $VO_2$  maks) setelah diberikan latihan pada atlet futsal akademi stok binaguna tahun 2021.

3. Tidak ada pengaruh yang signifikan terhadap volume oksigen maksimal ( $VO_2$  maks) setelah diberikan jus buah bit (*Beta Vulgaris L*) pada atlet futsal akademi stok binaguna tahun 2021.

4. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan  $VO_2$  Maks pada ketiga kelompok penelitian. Namun jika dilihat dari nilai rata-rata peningkatan  $VO_2$  Maks nya, disimpulkan bahwa sampel pada kelompok A (latihan dan jus buah bit) mengalami peningkatan  $VO_2$  Maks yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok B (latihan), dan kelompok C (jus).

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, ada beberapa saran untuk penelitian ini sehingga hasilnya akan lebih baik dari hasil yang sekarang, yaitu:

1. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya, dapat membuat perjanjian di awal penelitian kepada pihak akademi untuk membatu mengkordinir kehadiran sampel agar dapat hadir tepat waktu sampai perlakuan penelitian selesai.

2. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya, dapat menyelesaikan penelitian sebelum hari libur akhir tahun, sehingga program latihan dapat terlaksana seluruhnya kepada sampel.

3. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti harus bisa memanagemen atau merancang dan mengelola perlakuan penelitian yang akan diberikan kepada sampel penelitian agar dapat memberikan pengaruh yang signifikan.

4. Untuk penelitian selanjutnya, peneliti harus bisa mengontrol makanan, minuman, dan jam istirahat dari sampel penelitian agar hasil penelitian lebih optimal.

5. Dalam proses pembuatan jus, sebaiknya penelitian selanjutnya menggunakan alat *Juicer* daripada *Blender* agar tidak menambahkan air dalam proses pembuatan jus karena akan mempengaruhi kandungan gizi dari jus tersebut.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY