

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Volume Oksigen Maksimum ( $VO_2Max$ ) pada anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas I Medan, dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan  $VO_2Max$  anak binaan secara umum berada pada kategori kurang sekali. Rendahnya nilai  $VO_2Max$  tersebut tidak hanya dipengaruhi oleh kurangnya aktivitas fisik yang terstruktur, tetapi juga berkaitan dengan rendahnya durasi dan konsistensi latihan, serta faktor gaya hidup seperti pola makan, kebiasaan merokok, serta pola tidur yang tidak teratur turut memberikan kontribusi terhadap rendahnya  $VO_2Max$  anak binaan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai tingkat Volume Oksigen Maksimum ( $VO_2Max$ ) anak binaan di Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) Kelas 1 Medan yang berada pada kategori kurang sekali, maka peneliti memberikan beberapa saran. Pertama, kepada pihak LPKA Kelas I Medan agar menyusun dan menerapkan program latihan fisik yang lebih terstruktur, terjadwal, dan berkelanjutan. Program latihan sebaiknya mengikuti prinsip latihan yang meliputi seperti frekuensi, intensitas, dan durasi yang sesuai dengan usia anak binaan. Kedua, perlu adanya peningkatan pengawasan dan motivasi dari petugas pembinaan agar anak binaan lebih aktif dan serius dalam mengikuti kegiatan olahraga. Ketiga, pihak lembaga disarankan untuk meningkatkan kualitas serta

menambah kelengkapan fasilitas olahraga yang ada, agar kegiatan fisik dapat terlaksana secara lebih aman dan efektif. Keempat, bagi peneliti yang ingin melakukan kajian di masa mendatang, direkomendasikan untuk melaksanakan penelitian lanjutan dengan memberikan suatu intervensi berupa program latihan yang lebih spesifik untuk melihat pengaruhnya terhadap peningkatan  $VO_2Max$  anak binaan.

