

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Menurut hasil pembahasan dan penelitian dilapangan maka diperoleh kesimpulan bahwa nilai *tpost test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol > nilai *t* tabel ($3,94 > 1,182$) maka latihan *passing* Futsal Berbasis Permainan Berpengaruh Signifikan Terhadap Peningkatan Kemampuan Vo2Max SMA Negeri 1 Kualuh Selatan Tahun 2024.

5.2 Saran

1. Secara Teoritis

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah agar dapat memberikan bentuk latihan yang lebih merangsang respon latihan dalam hal meningkatkan performa pertandingan khususnya dalam daya tahan aerobik pada permainan futsal.

2. Secara Praktis

Sebagai tambahan referensi bentuk-bentuk latihan agar materi latihan yang dibuat oleh pelatih menjadi lebih efektif dan efisien.