

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Tingkat  $VO_2$  Maks siswa sepak bola (SSB) Perfect Unimed usia 12 – 14 tahun berada pada kategori sedang dengan rata-rata  $VO_2$  Maks sebesar 31,94.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh maka penelitian memberikan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian menunjukkan hasil  $VO_2$  Maks dengan rata-rata sedang, maka diharapkan prosedur pelaksanaan tes  $VO_2$  Maks pada siswa SSB Perfect Unimed pada sesi latihan lebih ditingkatkan lagi.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi acuan untuk bahan penelitian bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji tentang  $VO_2$  Maks pada atlet sepak bola dengan sampel yang lebih banyak.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi tentang tingkat  $VO_2$  Maks pada siswa sepak bola dan menambah wawasan tentang bagaimana meningkatkan  $VO_2$  Maks pada siswa.
- 4) Kepada siswa diharapkan untuk menjaga kondisi fisik dan lebih meningkatkan lagi latihan fisiknya.

- 5) Bagi orang tua siswa SSB Perfect Unimed diharapkan dengan pencapaian hasil  $VO_2$  Maks siswa yang masih kurang dan sedang dapat memberikan perhatian lebih tentang konsumsi makanan dan latihan siswa sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang memuaskan.
- 6) Tingkat  $VO_2$  Maks siswa sepak bola (SSB) Perfect Unimed usia 12 – 14 tahun masih berada pada kategori sedang, maka diharapkan kepada pelatih untuk meningkatkan  $VO_2$  Maks siswa dengan cara memberikan latihan secara rutin.