

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian, diperoleh dengan menganalisis data dan pengujian hipotesis menyatakan ada perbedaan yang signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dan jika diuji secara statistik dengan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX pada siswa ekstrakurikuler SMA Budi Mulia Tumba Jae.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, diberikan saran agar dapat menjadi bahan untuk memperbaiki kajian ini, sebagai berikut:

1. Untuk peneliti agar menambah ilmu pengetahuan di bidang olahraga khususnya pada latihan menggunakan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX siswa ekstrakurikuler futsal.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menjadikan bahan kajian atau referensi untuk memperbaiki penelitian berikutnya latihan menggunakan aplikasi *Nike Training Club* (NTC) terhadap tingkat VO_2MAX siswa ekstrakurikuler futsal.