

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal PUTRI POMNAS Provinsi Jambi 2022 dari 10 orang yang memiliki kategori baik dengan rentang 42,6 – 51,5 sebanyak 7 orang dengan persentasi 70%, yang memiliki kategori sedang dengan rentang 33,8 – 42,5 sebanyak 3 orang dengan persentasi 30%.

#### **5.2 Saran**

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada :

1. Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal.
2. Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman, baik untuk para pelatih, maupun pembaca dalam melaksanakan kegiatan penelitian dan sebagai bahan ilmu pengetahuan terutama untuk meningkatkan Kemampuan *VO2Max* Atlet Futsal