

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian ini secara keseluruhan dapat ditarik kesimpulan bahwa Tingkat kemampuan VO2Max Anggota Baru Polres Muaro Jambi dalam kategori baik, dimana nilai VO2Max terendah adalah 42,6 dan nilai VO2Max tertinggi adalah 46,2.

5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya:

1. Para pembina dan instruktur di Polres Muaro Jambi disarankan untuk rutin memantau kemampuan VO2 Max setiap anggota.
2. Anggota Polres Muaro Jambi perlu secara konsisten menjaga dan meningkatkan kapasitas VO2 Max mereka, mengingat pentingnya hal tersebut dalam pelaksanaan tugas.
3. Diperlukan penelitian lanjutan yang dapat menambahkan variabel lain atau melaksanakan penelitian yang bersifat eksperimen.