

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, kemampuan VO2Max pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal dari 27 orang menunjukkan variasi dalam beberapa kategori. Satu siswa (3,7%) memiliki VO2Max dalam kategori baik sekali dengan rentang 51,0 – 55,9. Sebanyak 4 siswa (14,1%) masuk dalam kategori baik dengan rentang 45,2 – 50,9. Kemudian, 9 siswa (33,3%) berada dalam kategori sedang dengan rentang 38,4 – 45,1. Sementara itu, mayoritas, yaitu 13 siswa (48,1%), masuk dalam kategori kurang dengan rentang 35,0 – 38,3.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Analisis VO2Max Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA N 1 Muaro Jambi, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan sebagai rekomendasi bagi pihak terkait:

1. Bagi Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal disarankan untuk meningkatkan kapasitas VO2max melalui latihan fisik yang terprogram, seperti latihan interval, lari jarak jauh, dan latihan intensitas tinggi (HIIT).
2. Menjaga pola makan sehat dan mencukupi kebutuhan nutrisi yang mendukung daya tahan tubuh, terutama konsumsi karbohidrat kompleks, protein, serta cairan yang cukup.
3. Mengurangi kebiasaan yang dapat menurunkan kapasitas VO2max, seperti merokok atau kurang tidur.

4. Bagi Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler Futsal, menyusun program latihan yang lebih spesifik untuk meningkatkan daya tahan aerobik, dengan memperhatikan intensitas, durasi, dan frekuensi latihan. Melakukan tes *VO<sub>2</sub>max* secara berkala guna memantau perkembangan kebugaran siswa dan menelaraskan program latihan sesuai dengan kebutuhan individu.
5. Memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya kebugaran kardiovaskular dan cara meningkatkannya melalui pola hidup sehat.
6. Bagi Sekolah, Mendukung kegiatan ekstrakurikuler dengan menyediakan fasilitas latihan yang memadai, seperti lapangan yang layak dan peralatan pendukung.
7. Mengintegrasikan program pembinaan kebugaran ke dalam kurikulum pendidikan jasmani agar siswa lebih memahami pentingnya kebugaran fisik dalam kehidupan sehari-hari.
8. Dan bagi Peneliti berikutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas guna mendapatkan hasil yang lebih representative dan Menggunakan metode pengukuran *VO<sub>2</sub>max* yang lebih akurat, seperti tes treadmill dengan alat gas analyzer, untuk memperoleh data yang lebih presisi. Dan juga mengkaji lebih dalam hubungan antara *VO<sub>2</sub> max* dengan faktor-faktor lain, seperti pola latihan, pola makan, atau gaya hidup siswa.

Melalui saran ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan manfaat bagi siswa, pelatih, sekolah, serta peneliti selanjutnya dalam meningkatkan pemahaman dan pengelolaan kebugaran fisik, khususnya dalam olahraga futsal di tingkat sekolah.