

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Standardisasi VO₂Max atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia adalah $53,7 \pm 3,7$.
2. Gambaran VO₂Max atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia termasuk ke dalam kategori sangat baik 10%, baik 10%, cukup 56,67%, kurang 16,67%, dan kurang sekali 6,67%.

B. Saran

Melihat dari hasil penelitian tentang standardisasi dan gambaran VO₂Max atlet futsal putra tingkat profesional di Indonesia, maka penulis mengajukan beberapa saran untuk berbagai pihak, antara lain:

1. Bagi lembaga, diharapkan hasil penelitian ini memberikan gambaran baru sebagai masukan, sumber informasi, dan pembandingan tentang VO₂Max dalam rangka pencapaian prestasi yang maksimal. Peneliti berharap kepada pihak lembaga agar penelitian ini dilakukan kembali dengan sampel yang lebih besar guna menghasilkan standardisasi VO₂Max yang makin tinggi dari sebelumnya.
2. Bagi manajemen seluruh tim yang mengikuti Pro Futsal League, diharapkan untuk menyediakan berbagai sarana dan prasarana latihan yang memadai. Dalam hal ini agar mendukung proses latihan dalam peningkatan kondisi VO₂Max karena dengan sarana dan prasarana latihan yang memadai, tentu peningkatan kondisi VO₂Max seorang pemain akan lebih terlihat.
3. Bagi pembina dan pelatih seluruh tim yang mengikuti *Pro Futsal League* di Indonesia, diharapkan untuk melakukan upaya – upaya meningkatkan kondisi VO₂Max pemain futsal yang dibinanya. Hal ini sebagai upaya untuk pencapaian prestasi dalam *Pro Futsal League* yang akan datang.
4. Bagi para atlet juara *Pro Futsal League*, diharapkan untuk selalu menjaga kondisi VO₂Max diluar program latihan dan jangan cepat puas dengan prestasi yang sudah dicapai. Tetap berlatih keras supaya prestasinya dapat bertahan

untuk *Pro Futsal League* tahun depan bahkan mampu berprestasi di tingkat Asia maupun dunia.

5. Bagi seluruh atlet *Pro Futsal League*, diharapkan untuk meningkatkan kondisi VO_2Max agar bisa melebihi VO_2Max para atlet juara sehingga kompetisi makin kompetitif, tercipta persaingan sehat yang akan melahirkan pemain-pemain berkualitas.
6. Bagi seluruh atlet futsal di Indonesia yang belum profesional, diharapkan untuk meningkatkan kualitas VO_2Max sesuai dengan standar yang dibutuhkan, sehingga siap bersaing ketika memasuki *Pro Futsal League* nantinya.
7. Bagi rekan - rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian berkaitan dengan VO_2Max , untuk melakukan penelitian atau tes yang lebih spesifik terhadap karakteristik cabang olahraga masing – masing.
8. Bagi teman-teman peneliti selanjutnya yang akan membuat standardisasi VO_2Max , diharapkan untuk mengobservasi VO_2Max tim futsal profesional yang lebih mendunia agar bisa menjadi standar yang lebih baik kedepannya sebagai patokan atau acuan untuk berprestasi di olahraga futsal.