

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang sudah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

- a. Karakteristik responden pada penelitian ini mayoritas adalah laki-laki berjumlah 44 sampel dengan didominasi usia 15 tahun sebanyak 19 sampel dengan persentase dan Indeks Massa Tubuh didominasi dengan kategori normal sebanyak 44 sampel.
- b. Pada penelitian ini diperoleh 18 sampel dengan kemampuan VO₂max pada kategori cukup.
- c. Pada penelitian ini diperoleh 20 sampel dengan kemampuan kelincahan pada kategori rata-rata.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan dan searah antara VO₂Max dengan kelincahan pada pemain bulutangkis remaja.

V.2 Saran

- a. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan dan dapat dikembangkan dalam penelitian selanjutnya.
- b. Penambahan jumlah sampel diperlukan pada penelitian selanjutnya untuk meraih hasil yang lebih baik.
- c. Mengacu pada hasil penelitian, terdapat peran yang penting dari VO₂Max dalam kelincahan para pemain, maka dari itu dibutuhkan edukasi kepada para pemain bulutangkis untuk meningkatkan tingkat VO₂Max.