

# **BAB V**

## **PENUTUP**

### **V.1 Kesimpulan**

Telah dilakukan penelitian dan pembahasan terkait korelasi Aktivitas Fisik dengan *VO2Max* pada pemain futsal putra di SMAN 1 Bojonggede, dengan pengelolaan data dari sampel sebanyak 22 subjek. Kesimpulan dari penelitian ini ada beberapa hasil, yaitu:

1. Karakteristik pemain futsal putra SMAN 1 Bojonggede yaitu berusia 15 sampai 17 tahun.
2. Distribusi aktivitas fisik pada pemain futsal putra di SMAN 1 Bojonggede dengan kategori aktivitas sedang memiliki responden paling banyak, dan kategori aktivitas fisik rendah memiliki responden paling sedikit.
3. Distribusi *VO2Max* pada pemain futsal putra di SMAN 1 Bojonggede dengan kategori *VO2Max* sedang memiliki responden paling banyak, dan kategori *VO2Max* kurang sekali memiliki responden paling sedikit.
4. Terdapat korelasi antara Aktivitas Fisik dengan *Volume Oxygen Maximal* pada pemain futsal putra di SMAN 1 Bojonggede memiliki hubungan positif yang searah sebesar 0,432.

### **V.2 Saran**

#### **a. Bagi Pemain**

Penulis berharap untuk pemain dapat meningkatkan intensitas aktivitas fisiknya dan menyesuaikan dengan latihan fisik, seperti latihan aerobik dan latihan interval untuk meningkatkan *VO2Max*.

#### **b. Bagi Masyarakat**

Penulis berharap agar masyarakat penting untuk mengurangi kebiasaan sedentari, seperti terlalu lama duduk didepan layar gadget atau komputer, yang dapat berdampak pada kesehatan kardiovaskularnya.

**c. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penulis berharap untuk peneliti selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih luas untuk mendapatkan hasil penelitian yang representatif dan dapat digeneralisasi dan menggunakan alat ukur lain.