

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan, Tingkat *Vo2 Max* pada Tim Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri Serawai Kabupaten Sintang dengan presentase 68,75% masuk dalam kategori *very poor*. Jadi nilai rata-rata keseluruhan pada tim ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri di Kecamatan Serawai Kabupaten Sintang, salah satunya di SMP Negeri 1 Serawai Kabupaten Sintang masuk dalam kategori *Very Poor*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, bahwa adanya pengaruh dari tes *Multistage Fitness Test* pada tim ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 1 Serawai, ada beberapa saran yang ingin diajukan antara lain :

1. Dengan dilakukannya penelitian ini, siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 1 Serawai dapat meningkatkan tingkat *Vo2 Max* mereka agar menjadi lebih baik lagi sehingga dapat menunjang perkembangan kemampuan bermain futsal secara individu.
2. Sebagai tambahan pengetahuan bagi siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 1 Serawai agar dapat menggunakan latihan ini untuk latihan secara mandiri atau berkelompok diluar jadwal latihan.
3. Lebih disiplin dalam latihan agar dapat menunjang pencapaian prestasi yang lebih baik.