

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa skor max Vo2 Max 50.8, skor min Vo2 Max sebesar 26.4. Jumlah Skor keseluruhan pemain sepakbola Pamekasan FC sebesar 1070.2 sehingga rata rata hasil tes MFT pemain sepakbola Pamekasan FC Vo2 Max 42.80 dengan klasifikasi **Sedang**

#### B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, maka dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Perlu adanya program latihan kondisi fisik yang dapat terus meningkatkan kondisi fisik para pemain sepakbola Pamekasan FC dalam hal ini adalah tugas pelatih.
2. Penelitian-penelitian harus dijadikan sebagai acuan dalam pembuatan program latihan agar para pelatih memiliki rujukan dalam menyusun program latihan.
3. Perlu dilakukan di klub-klub olahraga tidak hanya sepakbola sehingga tugas para peneliti-peneliti selanjutnya.