**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam Bab ini akan dikemukakan tentang kesimpulan dari hasil penelitian sebagai tujuan akhir dari penelitian yang didapatkan berdasarkan data hasil penelitian. Dari kesimpulan penelitian ini, maka akan dikemukakan rekomendasi berupa saran-saran bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil data dan pembahasan dari penelitian ini tim A lebih bagus daya tahan (vo2 max) di bandingkan dengan tim B karena tim A nilai vo2 max sebesar 31.0040 sedangkan tim B nilai vo2 max sebesar 26.2700. maka dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan daya tahan (vo2 max) di tinjau dari asam laktat antara tim A dan tim B pada pemain futsal putri Srikandy sebesar 4,734.

* 1. **Saran**

Adapun saran-saran yang direkomendasikan sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada mahasiswa, siswa ataupun atlet futsal untuk menambah pengetahuan tentang daya tahan (VO2Max) ditinjau dari asam laktat.
2. Hasil penelitian ini dapat menjadi masukan bagi para guru atau pelatih untuk memberikan informasi kepada pemainnya bahwa ada perbedaan daya tahan ditinjau dari asam laktat jika diberikan perlakuan berupa bleep test antara tim A dan tim B