**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

* 1. **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tingkat VO2max pemain futsal putri Srikandi FC ditinjau dari Berat Badan Ideal berada pada kategori Sedang.

* 1. **Saran**

Agar hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk mengetahui tingkat VO2max ditinjau dari Berat Badan Ideal pada Pemain Futsal Putri Srikandi FC, adapun saran penulis sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada pemain futsal putri srikandi untuk menambah pengetahuan tentang ilmu berat badan ideal serta tingkat VO2max yang benar.
2. Diharapakan dapat menjadi pengetahuan bagi mahasiswa, tentang berat badan ideal dan tingkat VO2max antara pemain putri srikandi FC, hal ini sangat berperan penting terhadap peningkatan kinerja pemain.
3. Hasil penelitian dapat menjadi masukan bagi para guru/pelatih untuk memberikan informasi kepada pemainnya agar hendaknya mengetahui tentang tingkat VO2max ditinjau dari berat badan ideal.