BAB V
PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulan bahwa terdapat hubungan antara daya tahan (VO2 Max) dengan keterampilan permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar dengan nilai korelasi 0,25 dan tergolong kategori rendah, Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai $t_{hitung} = 1,21 > t_{tabel} = 0,68$, maka Ha diterima, artinya terdapat hubungan antara VO2 Max dengan keterampilan permainan bola kasti pada siswa kelas V SDN Mon Singet Aceh Besar.

5.2 Saran

Agar kajian ini dapat terealisasikan, maka peneliti mengajukan saran sebagai berikut:

1. Kepada siswa binaan SDN Mon Singet Aceh Besar agar terus meningkatkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan keterampilan bermain kasti yang baik.
2. Kepada pihak pelatih dan sekolah, agar terus memberikan dukungan penuh kepada siswa dalam berbagai cabang olahraga dan memperhatikan daya tahan (VO2 Max) serta keterampilan permainan bola kasti.