

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut :

Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *circuit training* untuk meningkatkan hasil *VO2 MAX* Atlet Gulat Putri Tebing Tinggi Tahun 2017.

#### B. Saran

Dari hasil kesimpulan dan pembahasan yang diuraikan diatas, maka dalam hal ini peneliti akan memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Agar setiap Pelatih lebih memperhatikan program latihan yang diberikan kepada atlet dan dapat menggunakan bentuk latihan dengan cara yang lain.
2. Kepada Pelatih agar memberikan variasi latihan yang lain untuk meningkatkan prestasi.
3. Khususnya kepada atlet, untuk berlatih secara sungguh sungguh dengan melakukan berbagai bentuk latihan agar dapat meningkatkan *VO2 MAX* dengan baik.
4. Kepada pembaca agar menjadikan skripsi ini referensi bahwa penelitian eksperimen sebaiknya tidak dilakukan saat atlet mendekati pertandingan.