

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan hasil penelitian maka peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* dan *cross country* terhadap peningkatan VO^2 Max atlet lari jarak jauh 10 km usia 16-19 tahun klub Habonaron Do Bona Kabupaten Simalungun

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat di sampaikan yaitu:

1. Bagi atlet khusus nya atlet lari jarak jauh yang masih memiliki VO^2 Max yang masih kurang ,hal tersebut dapat di tingkatkan melalui latihan *circuit training* dan *cross country*
2. Bagi pelatih latihan *circuit training* dan *cross country* dapat digunakan sebagai program latihan alternatif untuk meningkatkan daya tahan semua pemain.
3. Untuk para peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasikan penelitian ini di sarankan agar melakukan control yang lebih baik dalam rangkaian eksperimen.