

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan, bahwa latihan menggunakan metode *circuit training* memberikan pengaruh terhadap peningkatan VO_2Max pemain ekstrakurikuler futsal putra SMA Negeri 3 Medan Tahun 2017.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang menggunakan metode *circuit training* untuk meningkatkan VO_2Max . maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan menggunakan metode *circuit training* dapat meningkatkan VO_2Max . Diharapkan kepada pelatih, instruktur dan juga guru-guru olahraga di lapangan khususnya agar menggunakan latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.
2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak- pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada pelatih atau guru olahraga di sekolah agar memperhatikan bentuk lain yang sesuai dengan peningkatan prestasi siswa.
4. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan yang ingin dicapai.