

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data dari metode *circuit training* yang berdampak terhadap peningkatan daya tahan aerobik (*VO2Max*) pada atlet sepakbola SSB IPI GS seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis akan menarik kesimpulan dari hasil penelitian bahwa: Terdapat pengaruh yang signifikan metode *circuit training* melalui pola selingan lari 30'' terhadap peningkatan *VO2Max*.

B. Saran - Saran

Berdasarkan penelitian yang telah ditempuh oleh penulis serta kesimpulan yang diambil dari hasil pengolahan data penelitian, adapun saran yang penulis kemukakan adalah sebagai berikut :

1. Bagi para pelatih dalam proses latihan bisa memberikan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik (*VO2Max*) guna meraih prestasi yang baik dengan menggunakan metode *circuit training*.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya tentang daya tahan aerobik, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.