

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dari hasil analisis dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian yaitu terdapat pengaruh metode *circuit training* melalui pola berenang 50 meter terhadap VO_2Max perenang.

5.2 SARAN

Atas dari hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina dan pelatih atlet renang agar menerapkan metode *circuit training* melalui pola berenang 50 meter.
2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini
3. Bagi para atlet renang agar hasil penelitian ini menjadi acuan dalam Latihan
4. Bagi peneliti selanjutnya, penulis dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.