

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Circuit Training* berpengaruh terhadap peningkatan VO<sub>2</sub> Max pada siswa putra kelas XI SMA Negeri 1 Telaga.

#### **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas maka peneliti dapat memberikan saran sebagai berikut:

1. Untuk menjaga kebugaran tubuh dan peningkatan VO<sub>2</sub> Max siswa bukan hanya merupakan tanggung jawab guru dan sekolah, tetapi merupakan tanggung jawab orang tua yang lebih penting yaitu kesadaran diri sendiri.
2. Untuk meningkatkan VO<sub>2</sub> Max maka diperlukan sarana dan prasarana untuk menunjang keberlangsungan latihan sirkuit yang diberikan kepada siswa. Sehingga demi berlangsungnya latihan tersebut maka harus ada dukungan dari Diknas setempat.