

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 VO₂ 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 VO₂ 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 VO₂ 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.