

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap tingkat VO_2Max peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 1 Baturraden. Selain itu, berdasarkan hasil rerata *pretest* dan *posttest* kelompok kontrol mengalami peningkatan namun tidak signifikan yaitu sebesar 0,041.

B. Saran

1. Bagi peserta ekstrakurikuler sepakbola dengan kemampuan VO_2Max yang masuk kedalam kategori *poor* maupun *very poor* dapat menggunakan metode latihan *circuit training* untuk dapat meningkatkan kemampuan VO_2Max melalui latihan yang rutin.
2. Bagi peneliti selanjutnya:
 - a. Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan lebih baik lagi terutama pada pemberian treatment yang lebih kompleks dalam semua aspek fisik maupun teknik dalam sepakbola.
 - b. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan bentuk-bentuk latihan dari *circuit training* yang lainnya sebagai bahan penelitian dan pemilihan sampel yang berbeda.