

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. *Circuit Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap  $VO_2Max$  pada siswa *ekstrakurikuler* bolabasket di SMP N 23 Bandar Lampung
2. *Interval Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap  $VO_2Max$  pada siswa *ekstrakurikuler* bolabasket di SMP N 23 Bandar Lampung .
3. Ada perbedaan yang signifikan antara *Circuit Training* dan *Interval Training* terhadap  $VO_2Max$  pada siswa *ekstrakurikuler* bolabasket di SMP N 23 Bandar Lampung .

### B. Saran

1. Untuk Pelatih dan Guru Pendidikan jasmani di harapkan mencoba latihan *Circuit Training* untuk meningkatkan  $VO_2Max$  pada anak didiknya.
2. Untuk peneliti dan penulis lainnya dapat terus memperbaiki dan memperluas penelitian *Circuit training* dan *Interval training* ini dengan jumlah sampel yang lebih besar dan waktu latihan yang lebih panjang.

3. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk meningkatkan daya tahan jantung ( $VO_2Max$ ) pada Mahasiswa Program Studi Penjaskesrek.