

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

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

1. *Circuit Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Batanghari.
2. *Circuit Training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap terhadap peningkatan *VO2Max* pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 2 Batanghari.
3. Dari hasil *Circuit Training* menunjukkan kebugaran jasmani mengalami peningkatannya yang lebih besar dibandingkan hasil peningkatan *VO2Max*.

B. Saran

1. Kepada para Mahasiswa dan Guru Pendidikan Jasmani diharapkan mencoba memberikan bentuk latihan *Circuit* untuk meningkatkan hasil Kebugaran Jasmani dan *VO₂Max* Siswa di sekolah.

2. Pada Program Studi Penjaskes diharapkan dapat dijadikan salah satu acuan dalam program dan pembelajaran untuk peningkatan hasil Kebugaran Jasmani dan *VO₂Max*.
3. Berdasarkan ketentuan peneliti hanya bentuk *Circuit* untuk penelitian selanjutnya diharapkan memakai gerakan latihan lainya disetiap masing-masing posnya.