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 Taekwondo di SMA N 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.
2. *Cross Country* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap VO_2Max pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo di SMA N 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.
3. *Cross Country* lebih berpengaruh dalam peningkatan VO_2Max dari pada latihan *circuit* maupun kelompok kontrol pada siswa ekstrakurikuler Taekwondo di SMA N 1 Seputih Banyak Lampung Tengah.

B. Saran

1. Untuk Club di harapkan mencoba latihan cross country untuk meningkatkan V_{O2}Max pada anak didiknya.

2. Untuk Universitas diharapkan penelitian ini dapat di jadikan sebagai acuan untuk seleksi calon mahasiswa baru, baik secara bakat maupun non bakat.
3. Untuk peneliti dan penuls lainya dapat terus memeperbaiki dan memperluas penelitian circuit training dan cross country ini dengan jumlah sempel yang lebih besar dan waktu latihan yang lebih panjang agar hasilnya lebih kompreehensip.