

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa:

- a. Karakteristik siswa ekstrakurikuler siswa SMAN 46 Jakarta Selatan yaitu terdiri dari 100% siswa berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 15-17 tahun.
- b. Kemampuan VO_2Max siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta setelah dilakukan circuit training meningkat. Karakteristik VO_2Max siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta sebelum diberikan intervensi *circuit training* masuk ke dalam kategori rendah, dibawah rata-rata dan rata-rata. Setelah diberikan intervensi VO_2Max siswa masuk ke dalam kategori rendah, dibawah rata-rata, rata-rata, diatas rata-rata, tinggi.
- c. Terdapat pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan VO_2Max siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta. *Circuit Training* mempengaruhi nilai VO_2Max siswa ekstrakurikuler SMAN 46 Jakarta Selatan dengan $-T_{tabel} \leq T_{hitung} \leq T_{tabel}$ yaitu $-2,120 \leq -12,161 \leq 2,120$ dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$.

VI.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, adapun beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu:

- a. Latihan *circuit training* dapat dijadikan latihan untuk siswa ekstrakurikuler futsal namun harus sesuai dengan dosis dan kondisi fisik masing-masing orang.
- b. Perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain dan menambah jumlah sampel.

- c. Dalam penelitian lanjutan sebaiknya memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi VO_2Max sehingga terlihat jelas faktor utama yang mempengaruhi VO_2Max .
- d. Dalam penelitian selanjutnya untuk mengukur nilai VO_2Max dapat digunakan tes yang lebih modern atau dapat digunakan alat penunjang seperti spirometri yang dapat digunakan sebagai perbandingan dalam penilaian VO_2Max .

