

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

6.1 Simpulan

- a. Rerata nilai $VO_2\text{max}$ kelompok *interval training* adalah $51,52 \pm 1,80$ ml/kg/menit dengan nilai minimal 49,17 ml/kg/menit dan nilai maksimal 54,21 ml/kg/menit.
- b. Rerata nilai $VO_2\text{max}$ kelompok *circuit training* adalah $53,03 \pm 1,95$ ml/kg/menit dengan nilai minimal 49,17 ml/kg/menit dan nilai maksimal 55,89 ml/kg/menit.
- c. Rerata peningkatan nilai $VO_2\text{max}$ pada kelompok *circuit training* lebih besar dibandingkan kelompok *interval training*, dan hal tersebut bermakna secara statistik.

6.2 Saran

- a. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai perbedaan pengaruh *interval training* dan *circuit training* terhadap $VO_2\text{max}$ dengan jumlah sampel yang lebih besar.
- b. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut untuk melihat perbedaan pengaruh *interval training* dan *circuit training* terhadap $VO_2\text{max}$ dengan menggunakan tes yang lebih sensitif agar mendapatkan hasil yang lebih akurat.
- c. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan terlebih dahulu memberikan motivasi kepada sampel agar mengikuti gerakan latihan lebih serius sehingga manfaat yang didapatkan maksimal.