

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan oleh peneliti dapat ditarik kesimpulannya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan *VO2 MAX* pada atlet Bola Voli putra MAN 2 TUBAN. Latihan *Circuit Training* yang memvariasikan bentuk latihan fisik dalam satu *Circuit* terbukti efektif dalam meningkatkan daya tahan *VO2 MAX*. Para atlet yang mengikuti program latihan ini menunjukkan peningkatan *VO2 MAX* dibandingkan dengan kondisi awal sebelum latihan. Hal ini menunjukkan bahwa metode latihan *Circuit Training* dapat menjadi pendekatan yang efektif untuk meningkatkan performa atlet, khususnya dalam hal daya tahan, yang sangat penting dalam olahraga Bola Voli. Dengan demikian, pelatih dapat mempertimbangkan untuk menggunakan latihan ini ke dalam program latihan rutin mereka guna mencapai peningkatan performa yang optimal.

Untuk tinggi rata-rata tingkat daya tahan *VO2 MAX* atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN yang diukur dengan menggunakan alat ukur MFT (*Multistage Fitness Test*) adalah pada kategori sedang. Tingkat daya tahan kondisi seperti ini sudah sangat baik tetapi alangkah baiknya lebih ditingkatkan lagi daya tahannya. Secara persentase atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN yang memiliki tingkat daya tahan *VO2 MAX* dalam kondisi sedang lebih banyak daripada yang memiliki tingkat daya tahan kategori baik. Sesuai dengan temuan penelitian ini, Implikasi dari temuan ini adalah perlunya penilaian yang lebih mendalam terhadap jenis alat ukur yang digunakan, serta faktor-faktor individu yang mempengaruhi respon terhadap intervensi tersebut. Dengan demikian, penelitian lebih lanjut dapat mengarah pada pengaruh yang lebih efektif dalam meningkatkan kebugaran fisik diantara populasi yang diteliti. Penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan atau evaluasi bagi pelatih atau guru penjas untuk memberikan program latihan yang tepat dan sesuai bagi atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN.

## 5.2 Saran

Dari hasil penelitian ini, peneliti mengemukakan beberapa saran diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Sebagian besar atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN mempunyai daya tahan *VO2 MAX* kategori sedang. Dan diharapkan lebih ditingkatkan lagi daya tahan *VO2 MAX* dengan cara mengikuti setiap ada latihan dengan cara bersungguh-sungguh dan melakukan secara rutin serta menambahkan program latihan sendiri diluar kegiatan.
2. Pelatih hendaknya mengontrol daya tahan *VO2 MAX* atletnya bukan cuma menekankan pada teknik dasarnya saja. Hasil ini bisa sebagai acuan dan tolok ukur bagi pelatih untuk menerapkan atau menyusun program latihan yang tepat bagi atlet Bola Voli putra MAN 2 TUBAN khususnya program latihan daya tahan *VO2 MAX*.
3. Pelatih memberikan motivasi terhadap atletnya agar atlet tersebut tidak bermalas-malasan saat melakukan latihan dan juga memberikan latihan tambahan berupa latihan fisik agar daya tahan *VO2 MAX* atlet Bola Voli Putra MAN 2 TUBAN lebih meningkat.
4. Peneliti selanjutnya diharapkan memilih menggunakan populasi atau sampel yang lebih banyak lagi seperti seluruh atlet ekstrakurikuler Bola Voli Putra dan Putri MAN 2 TUBAN agar data tersebut lebih konkrit dan beragam.