BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan masalah yang dikemukakan dan didukung dengan deskripsi teoritis, data penelitian yang ada serta analisa data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa :

1. Pengaruh latihan joging dapat meningkatkan *VO_2Max* pada kelompok hemoglobin rendah siswa SMA Negeri 8 Bogor. Dengan rata-rata peningkatan sebesar 1,74 ml/KgBB/Menit dan nilai t-hitung sebesar 4,35.
2. Pengaruh latihan joging dapat meningkatkan *VO_2Max* pada kelompok hemoglobin normal siswa SMA Negeri 8 Bogor. Dengan rata-rata peningkatan sebesar 3,66 ml/KgBB/Menit dan nilai t-hitung sebesar 7,82.
3. Pengaruh latihan joging pada kelompok hemoglobin normal lebih banyak meningkatkan *VO_2Max* sebanyak 3,66 ml/KgBB/Menit di banding dengan kelompok hemoglobin rendah dengan nilai t-hitung 3,16.

B. SARAN

1. Untuk seluruh masyarakat umumnya dan siswa atau pelajar pada khususnya olahraga sangatlah penting bagi setiap individu karena dengan olahraga, tingkat kebugaran jasmani seseorang akan lebih baik, dan itu menunjang segala aktifitas individu itu sendiri.
2. Para guru diharapkan memperhatikan kadar hemoglobin dan kegiatan olahraga masing – masing siswa karena hal tersebut, mempengaruhi keadaan masing – masing siswa dalam proses belajar guna mendapatkan prestasi.
3. Mensosialisasikan kepada seluruh siswa SMA Negeri 8 Bogor khususnya dan masyarakat pada umumnya bahwa dalam melakukan olahraga sebaiknya yang bersifat aerobik, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan kapasitas aerobik maksimal (VO_2Max).