

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

1. Ada hubungan antara  $VO_2$  maksimal dengan kekuatan otot hamstring
2. Ada hubungan antara  $VO_2$  maksimal dengan daya tahan lari 400 meter
3. Ada hubungan antara kekuatan otot hamstring berhubungan dengan daya tahan lari 400 meter

#### **B. Saran**

1. Bagi Atlet  
Lebih mengoptimalkan kemampuan  $VO_2$  maksimal serta kekuatan otot guna meningkatkan kemampuan daya tahan lari. Serta pentingnya pemanasan fisik sebagai bentuk persiapan daya kerja otot agar lebih maksimal
2. Bagi Peneliti Lainnya  
Untuk lebih mengkaji lagi mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi daya tahan lari lainnya