

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Bersasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut: “terdapat pengaruh yang signifikan sebesar 71% pada latihan *circuit training* terhadap tingkat daya tahan atlet puslatcab tapak suci cabang baureno”.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

- 5.3.1 Bagi para atlet agar lebih meningkatkan aktivitas fisik salah satunya dengan latihan daya tahan, bisa dengan latihan *shuttle run* yang membuat atlet untuk berlatih daya tahan. Contohnya latihan *circuit training*.
- 5.3.2 Bagi pelatih diharapkan bisa memberi materi atau latihan yang memberi penuh signifikan atau juga dengan memasukkan beberapa metode latihan yang bervariasi dalam latihan, sehingga atlet akan lebih cenderung menyukai program latihan.
- 5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan karantina atau *training center*, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh. Serta untuk menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan perlakuan atau model latihan yang bervariasi.

5.3 Implikasi Penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang bervariasi misalnya dalam bentuk metode latihan *circuit training* untuk meningkatkan

daya tahan. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

