

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, terdapat pengaruh latihan circuit training terhadap daya tahan VO_{2max} pemain futsal U13 Ponpes Darul Istiqomah Woro Kepohbaru Bojonegoro diketahui melalui hasil uji paired T-test yaitu Nilai signifikansi (p-value) $<0,05$ yaitu 0,00 menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan antara pre-test dan post-test. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan terhadap perlakuan yang diberikan.

5.2 Saran

Sesuai kesimpulan di atas, maka diajukan saran sebagai berikut:

- 5.2.1 Perlunya perhatian terhadap pihak pesantren mengenai pentingnya menjaga kebugaran tubuh dan memfasilitasi anak untuk olahraga sehingga anak bisa mengembangkan bakat yang dimilikinya khususnya di bidang olahraga.
- 5.2.2 Pihak pesantren perlu memberikan kesempatan kepada anak untuk tampil dengan mengikuti perlombaan baik tingkat daerah maupun luar daerah untuk kemampuan anak dan sebagai pengalaman bagi anak agar terus mengembangkan bakat yang dimiliki anak.
- 5.2.3 Pihak pesantren perlu memfasilitasi anak untuk mengembangkan bakatnya sehingga bakat yang dimiliki anak tidak sia-sia karena pada dasarnya setiap orang memiliki kemampuan yang berbeda sehingga perlu adanya support terhadap bakat yang dimiliki anak.