

BAB VI

PENUTUP

VI.1 KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil analisis data dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh antara circuit training terhadap penurunan berat badan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 46 Jakarta Selatan.

- a. Karakteristik siswa ekstrakurikuler siswa SMAN 46 Jakarta Selatan yaitu terdiri dari 100% siswa berjenis kelamin laki-laki dengan rentang usia 15-17 tahun.
- b. Nilai Indeks Massa Tubuh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta setelah dilakukan circuit training menurun. Karakteristik Indeks Massa Tubuh siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta sebelum diberikan intervensi *circuit training* beragam, diatas rata-rata dan dibawah rata-rata. Setelah diberikan intervensi *Indeks Massa Tubuh* siswa masuk ke dalam kategori dibawah rata-rata, rata-rata.
- c. Terdapat pengaruh *Circuit Training* terhadap penurunan berat badan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta. *Circuit Training* mempengaruhi nilai Indeks Massa Tubuh siswa ekstrakurikuler SMAN 46 Jakarta Selatan dengan $-T_{tabel} \leq T_{hitung} \leq T_{tabel}$ yaitu $-2,120 \leq 2,022 \leq 2,120$ dengan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$.

VI.2 SARAN

Berdasarkan kesimpulan diatas adapun beberapa saran yang dapat disampaikan diantara nya sebagai berikut :

Peneliti harus tetap mengontrol terhadap gizi para responden, dikarenakan dalam penelitian kali ini penulis tidak melakukan kerjasama antara dengan pihak orang tua siswa agar tetap mengontrol para responden untuk menjaga pola gizi saat dirumah ataupun diluar rumah.Padat nya jadwal sekolah para responden sehingga sering bentrok dengan jadwal untuk pengambilan data yang sudah ditetapkan.Kendala terhadap cuaca yang terkadang tidak mendukung saat

melakukan penelitian. Kebisingan yang ada disekitar sekolah saat dilakukannya penelitian. Lebih mengontrol para responden saat diberi latihan mengikuti dengan serius atau tidak. Lebih mengontrol faktor yang lain yang mungkin berpengaruh terhadap hasil tes seperti waktu istirahat maupun kesehatan para responden.

