

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, diperoleh kesimpulan adanya pengaruh *circuit training* terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai siswa ekstrakurikuler SMAN 46 Jakarta Selatan dengan peningkatan daya ledak otot tungkai memiliki selisih rata-rata antara *pretest* dan *posttest* adalah 46 cm.

V.2 Saran

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

- a. Bagi para guru olahraga, pelatih, pembina serta atlet disarankan untuk menggunakan *circuit training* sebagai salah satu alternative untuk meningkatkan daya ledak otot tungkai
- b. Bagi peneliti lain yang ingin melakukan pnelitian sejenis disarankan untuk menggunakan *variable* dan sampel penelitian yang berbeda.
- c. Padat nya jadwal sekolah para responden sehingga sering bentrok dengan jadwal untuk pengambilan data yang sudah ditetapkan.
- d. Kendala terhadap cuaca yang terkadang tidak mendukung saat melakukan penelitian.
- e. Kebisingan yang ada disekitar sekolah saat dilakukan nya penelitian.
- f. Lebih mengontrol para responden saat diberi latihan mengikuti dengan serius atau tidak.
- g. Lebih mengontrol faktor yang lain yang mungkin berpengaruh terhadap hasil tes seperti waktu istirahat maupun kesehatan para responden.