

BAB VI

PENUTUP

VI.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian yang di lakukan, peneliti dapn mengambil beberapa kesimpulan :

- a. Adanya pengaruh terhadap kecepatan lari sehingga dapat disimpulkan bahwa *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan lari pada siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 jakarta selatan secara signifikan.
- b. Karakteristik siswa ekstrakurikuler siswa SMAN 46 Jakarta Selatan yaitu 100% siswa berjenis kelamin laki-laki dengan rentan usia 15-17 tahun.
- c. Adanya pengaruh latihan *circuit training* untuk pemain futsal khususnya siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 46 Jakarta Selatan dilihat dari hasil peningkatan kecepatan lari setelah di lakukannya perlakuan *circuit training* dengan $t_{hitung} \geq t_{tabel}$ yaitu $20,695 > 2,120$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,050$.

VI.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- a. Latihan *circuit training* selain dapat digunakan sebagai latihan dalam meningkatkan kebugaran jasmani lainnya. Selain itu latihan yang dilakukan lebih variasi dan tidak membosankan.
- b. Menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk melakukan penelitian dengan tema yang serupa agar dapat lebih di kembangkan.
- c. Diharapkan peneliti selanjutnya menambah jumlah responden lebih banyak sehingga hasil yang didapat lebih akurat.