

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *circuit training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Tambun Selatan. Kesimpulan ini didasarkan pada data yang diperoleh melalui analisis informasi dan pengujian hipotesis yang telah dilakukan. Hasil ini menunjukkan bahwa $t_{hitung} (14,10) > t_{tabel} (2,093)$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan siswa ekstrakurikuler futsal SMPN 1 Tambun Selatan. Hal ini terlihat dari angka *Mean Difference* atau nilai rata-rata pada uji sebelum perlakuan (*pre-test*) sebesar 33,03 dan rata-rata pada uji setelah perlakuan (*post-test*) sebesar 37,57. Hasil uji t menunjukkan bahwa $t_{hitung} (14,10)$ lebih besar daripada $t_{tabel} (2,093)$. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yaitu latihan *circuit training* memiliki pengaruh terhadap peningkatan daya tahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPN 1 Tambun Selatan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diperoleh, penulis menyampaikan beberapa saran berikut:

1. Bagi pelatih atau pembina klub, dalam proses pembinaan atau pelatihan fisik khususnya untuk meningkatkan daya tahan tubuh agar menerapkan metode latihan yang efektif seperti circuit training.
2. Bagi pemain futsal SMPN 1 Tambun Selatan perlu lebih serius dalam mengikuti latihan, terutama saat pelatih memberikan latihan yang tidak terkait langsung dengan teknik dasar futsal, seperti latihan daya tahan tubuh, karena latihan tersebut merupakan komponen penting dalam permainan futsal.
3. Pelatih futsal SMPN 1 Tambun Selatan disarankan untuk meneruskan program latihan yang telah dilakukan oleh peneliti, khususnya latihan daya tahan tubuh dengan menambah variasi latihan yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Akbar, Aldiansyah. (2021). Analisis Minat dan Perkembangan Sarana dan Prasarana Olahraga Futsal pada Klub Opanindo di Kota Banda Aceh. *Block Caving – A Viable Alternative?*, 21(1), 1–9.
- Alamsyah, L., & Tomoliyus, T. (2021). Pengaruh volume latihan dan kecepatan reaksi terhadap ketepatan pukulan drive tenis meja atlet junior. *Jurnal Pedagogi Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 44–52. <https://doi.org/10.21831/jpok.v2i1.17999>
- Aprilio Beny Permadi. (2024). *Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Atlet Sepak Bola G Sport Batumarta Kecamatan Madang Suku III*. 15(1), 37–48.
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v5i2.36823>
- Bastos, A. A., et al. (2019). *Influence of physical conditioning on the performance of futsal players: A systematic review*. *Journal of Sports Sciences*, 37(1), 101–109.
- Bishop, D., Jones, E., & Woods, D. (2021). *Recovery from training: Effect of post-exercise nutritional supplementation*. *Journal of Sports*
- Berry, M. R. (2018). Perbandingan Efektivitas Antara Latihan Sit-Up Dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut Dan Penurunan Lingkar Perut. *Perbandingan Efektivitas Antara Latihan Sit-Up Dan Latihan Plank Terhadap Kekuatan Daya Tahan Otot Perut Dan Penurunan Lingkar Perut*.
- Cahyono, A. S. (2016). *Anang Sugeng Cahyono, Pengaruh Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Masyarakat di Indonesia*. 140–157.
- Catur Aji Pamungkas, W., & Hardika, N. (2023). Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Daya Tahan Aerobik Pada Kelas Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Kabupaten Ketapang. *Journal Sport Academy*, 1(2), 34–44. <https://doi.org/10.31571/jsa.v1i2.29>
- Desi Kusmindari, C., Pasmawati, Y., & Muzakir, A. (2015). Peningkatan Kualitas Posisi Push Up Melalui Rancang Bangun Push Up Detector. *Seminar Nasional & Workshop Nasional Teknik Industri SEMNASTI – MUSINDEEP, November*, 27–29. <http://www.tipssehatku.com>
- Dikdik Zafar Sidik. (2019). Prinsip latihan Dalam Olahraga. *Wordpress. Com*.
- Dial, M. (2018). Analisis Antropometri Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular Pada Atlet Futsal Ikor 2017. *Journal Of Physical Education*, 2017(5), 13.

- Eka Putri, A., Donie, & Dardi, A. (2020). *Kata Kunci : Metode Circuit Training ; Daya Ledak Otot Tungkai ; Daya Ledak Otot Lengan PENDAHULUAN*. 2, 680–691.
- Farida, A. (2016). *Farida A. Urgensi perkembangan motorik kasar pada perkembangan anak usia dini. Raudhah*. 2016;4(2):1-10. IV(2).
- Faturrahman, F., Setiawan, F., Astuti, W. D., & Khasanah, K. (2022). Analisis Kebijakan Program Penguatan Pendidikan Karakter. *Tsaqofah*, 2(4), 466–474. <https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v2i4.469>
- Harsono. (2018). *LATIHAN KONDISI FISIK* (P. Latifah, Ed.; Edisi Pert).
- Hoff, J., & Helgerud, J. (2004). *Endurance training for soccer. Sports Medicine*, 34(3), 213–221.
- Helmud, E. (2021). Pengaruh metode circuit training terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa putra kelas va dan vb sekolah dasar negeri kampung pajak kabupaten labuhan batu utara. *Kinabalu*, 11(2), 305–322.
- Ismanda, S. N., Purba, A., & Herman, H. (2017). Efektivitas Latihan Tahap Persiapan Khusus terhadap Endurance Atlet Pria Junior Cabang Olahraga Taekwondo. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 2(2), 142. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v2i2.8071>
- Kusumawati, M. (2013). Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal Swap Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Journal Pendidikan Olahraga*, 27–34.
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern* (Edisi pert).
- Lubis, J. (2013). *Panduan Praktis PENYUSUNAN PROGRAM LATIHAN* (Edisi Pert). PT RajaGrafindo Persada, Jakarta.
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Mendez-Villanueva, A., & Buchheit, M. (2021). *Physical demands of small-sided soccer games: A systematic review. Sports Medicine*, 51(1), 1-26.
- Muhammad, A., & Mulyono. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur. Anugrah.
- Mylsidayu, Apta. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alvabeta, CV.
- Oktavian, A. A., & Nurudin, A. A. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Penguatan Vo2max Siswa Ekstrakurikuler Futsal Di SMPN 1 Cisaat. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 131. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.4588>

- Pelamonia, S. P., & Hariadi, H. (2019). Pengaruh Pelatihan Tricep Dips dan Tricep Kickback Terhadap Peningkatan Otot Lengan Atlet Bola Basket. *Jurnal Porkes*, 2(2), 32-36.
- Prakosa, T. K. W., & Yuli Hartati, S. C. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Aktivitas Fisik Ringan Dalam Pembelajaran Pjok. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 39. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.7818>
- Sapta, L., Kusuma, W., Fpok, D., & Mataram, I. (2017). PENGARUH LATIHAN CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN Vo2 max PEMAIN SEPAK BOLA EKACITA FC. *Jurnal Gelora*, 4(2), 80–83.
- Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik* (Nita (ed.); Edisi Pert). PT Remaja Rsdakarya.
- Sintaro, S., Surahman, A., & Khairandi, N. (2020). Aplikasi Pembelajaran Teknik Dasar Futsal Menggunakan Augmented Reality Berbasis Android. *TELEFORTECH: Journal of Telematics and Information Technology*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.33365/tft.v1i1.860>
- Susi Hawindri, B. (2016). Brila Susi Hawindri. *Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan*, 284–292.
- Tenang, & D, J. (2015). *Mahir Bermain futsal*. Bandung: DAR Mizan
- Ummah, M. S. (2019). *Normatif bleep tes*. 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Warni, H., Arifin, R., & Bastian, R. A. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2Max Pemain Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(2), 121–126. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4248>
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). *Hipotesis Penelitian Kuantitatif. Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*. 3(2), 96–102.
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2019). Latihan fisik pada atlet. *Latihan Fisik*, 1–16.