

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh *circuit training* terhadap kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Jatimakmur 5 Kota Bekasi, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis deskriptif didapatkan nilai rata-rata saat *pre-test* adalah 10,61 dan setelah dilakukan *circuit training* dan pengambilan data *post-test* terdapat peningkatan nilai rata-rata menjadi 12,89. Terdapat peningkatan rata-rata sebesar 2,28.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler futsal. Hal ini ditunjukkan oleh hasil uji statistik menggunakan uji-t yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar $<0,001$, yang berarti lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05.
3. Program *circuit training* yang diterapkan secara terstruktur dan konsisten selama periode pelatihan terbukti mampu meningkatkan komponen kebugaran jasmani seperti daya tahan, kekuatan otot, kecepatan, dan kelincahan peserta.

Dengan demikian, *circuit training* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan fisik yang efektif dalam menunjang peningkatan performa fisik khususnya bagi peserta ekstrakurikuler futsal di tingkat sekolah dasar.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih atau guru olahraga, disarankan untuk memasukkan metode *circuit training* sebagai bagian dari program latihan rutin, khususnya untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara menyeluruh.

2. Bagi sekolah, diharapkan dapat mendukung pelaksanaan program latihan seperti *circuit training* dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai, serta waktu latihan yang cukup agar hasil yang diperoleh lebih optimal.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti pengaruh *circuit training* pada kelompok usia atau jenjang pendidikan yang berbeda, atau mengombinasikan *circuit training* dengan metode latihan lainnya untuk melihat efektivitas yang lebih luas.
4. Bagi siswa, diharapkan dapat mengikuti program latihan dengan konsisten dan semangat, karena kebugaran jasmani yang baik akan sangat mendukung prestasi dalam olahraga futsal maupun aktivitas fisik lainnya.