

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, serta pembahasan mengenai pengaruh latihan circuit training terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Islam Vinama 2 Kota Bekasi, maka dapat disimpulkan bahwa hasil pengukuran menunjukkan bahwa kemampuan $VO_2\text{Max}$ siswa sebelum diberikan perlakuan (pretest) masih berada pada kategori sedang hingga rendah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa daya tahan kardiorespirasi siswa belum optimal.

Setelah diberikan program latihan circuit training selama periode penelitian, terjadi peningkatan nilai $VO_2\text{Max}$ pada siswa ekstrakurikuler futsal. Peningkatan tersebut menunjukkan bahwa latihan circuit training mampu memberikan adaptasi fisiologis sehingga kemampuan tubuh dalam mengonsumsi oksigen menjadi lebih baik dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis diperoleh bahwa latihan circuit training berpengaruh signifikan terhadap peningkatan $VO_2\text{Max}$ siswa ekstrakurikuler futsal SMK Islam Vinama 2 Kota Bekasi. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa circuit training merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan daya tahan kardiorespirasi pada peserta ekstrakurikuler futsal.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur ilmiah, namun masih memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan sebagai bahan pertimbangan, yaitu:

1. Penelitian hanya dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Islam Vinama 2 Kota Bekasi sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan pada sekolah lain maupun cabang olahraga yang berbeda.
2. Jumlah sampel penelitian masih terbatas sehingga belum sepenuhnya mewakili populasi atlet atau siswa ekstrakurikuler futsal secara luas.
3. Penelitian hanya mengkaji satu metode latihan yaitu circuit training tanpa membandingkannya dengan metode latihan lain seperti interval training, fartlek training, small sided games, maupun high intensity interval training (HIIT).

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih Ekstrakurikuler Futsal

Pelatih disarankan untuk menjadikan circuit training sebagai salah satu program latihan rutin karena terbukti mampu meningkatkan $VO_2\text{Max}$ siswa. Program latihan hendaknya disusun secara sistematis dengan memperhatikan prinsip latihan seperti overload, progresif, spesifisitas, individualisasi, dan recovery sehingga peningkatan kondisi fisik dapat berlangsung secara optimal.

2. Bagi Siswa Ekstrakurikuler

Siswa diharapkan mengikuti program latihan secara disiplin, konsisten, dan sungguh-sungguh. Selain latihan yang terprogram, siswa juga perlu menjaga pola makan bergizi, waktu istirahat yang cukup, serta menerapkan gaya hidup sehat agar peningkatan $VO_2\text{Max}$ dan kondisi fisik dapat dipertahankan secara berkelanjutan.

3. Bagi Sekolah

Pihak sekolah diharapkan dapat memberikan dukungan terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal melalui penyediaan sarana dan prasarana latihan yang memadai, penambahan variasi program latihan kondisi fisik, serta pelaksanaan evaluasi kebugaran secara berkala agar pembinaan prestasi olahraga di sekolah dapat berjalan lebih optimal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan beberapa sekolah sebagai lokasi penelitian, memperpanjang durasi latihan, serta membandingkan efektivitas circuit training dengan metode latihan fisik lainnya. Selain itu, penelitian berikutnya dapat menambahkan variabel lain seperti kelincahan, kecepatan, daya tahan otot, kekuatan, power, indeks massa tubuh (IMT), maupun motivasi latihan sehingga diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan performa pemain futsal.