

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis dari data ini, maka diperoleh kesimpulan bahwa:

1. Bahwa metode latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan tubuh atlet sepakbola perseka kambangan. Berikut perhitungan latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan tubuh diperoleh hasil t hitung = 29,6 yang lebih besar dari t tabel = 2,09 pada $dk = (n-1)$ atau $(20-1) = 19$ dengan taraf nyata (α) = 0,05. Hal ini berarti metode latihan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan tubuh *atlet club* sepakbola perseka kambangan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dan penelitian yang telah di lakukan, penulis mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih atau pembina *club* atau sekolah sepakbola dalam proses pembinaan atau pelatihan dalam melatih fisik khususnya daya tahan tubuh, hendaknya menggunakan latihan yang efektif seperti latihan *circuit training*.
2. Bagi *atlet club* sepakola perseka kambangan dalam menerima latihan harus lebih serius khususnya pada saat pelatih memberikan latihan di luar dari teknik dasar sepakbola seperti latihan daya tahan tubuh, karena

latihan tersebut dilakukan sebagai komponen utama dalam permainan sepakbola.

3. Bagi pelatih *club* sepakola perseka kembangan untuk melanjutkan program latihan yang telah peneliti lakukan khususnya latihan daya tahan tubuh dengan memberikan variasi yang lebih banyak.