

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwanya latihan *circuit training* dapat berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan akurasi atlet panahan club gomar archery dengan hasil $T_{hitung} 7,252 > T_{tabel}$ sebesar 2,48. Maka kesimpulannya adalah berdasarkan hipotesis yang dianjurkan dalam penelitian ini *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap akurasi memanah atlet panahan.

B. Saran

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

1. Untuk pemanah yang masih mempunyai skor panahan yang kurang dapat ditingkatkan dengan latihan metode *circuit training*.
2. Bagi pelatih metode *circuit training* dapat digunakan sebagai salah satu latihan alternatif dalam membuat program latihan ke depannya.
3. Untuk club agar dapat dikembangkan dan dijadikan pedoman untuk kedepannya tentang metode latihan *circuit training*.

4. Bagi pembaca dan peneliti selanjutnya, hasil penelitian dapat dijadikan sebagai bahan referensi untuk kajian teori dan kajian pustaka untuk penulisan tugas akhir berikutnya dan dapat menjadikan pedoman dan dikembangkan lewat variasi latihan yang lainnya.