

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengeolahan data dan penelitian dapat disimpulkan bahawa latihan dengan menggunakan Latihan Circuit mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Pada siswa V SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan, serta pembahasan hasil dan temuan. Populasi penelitian adalah siswa kelas V pada SDN Tambun 01 Kecamatan Tambun Selatan; sampel sebanyak $n = 27$ siswa (satu kelompok), menggunakan desain pre–post (satu kelompok diukur sebelum dan sesudah intervensi), Dengan peningkatan rata – rata 8,4 poin.

Berikut disajikan ringkasan statistik dari data hasil penelitian dengan jumlah subjek sebanyak 27 siswa. Data ini mencerminkan gambaran umum hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani siswa setelah diberi perlakuan *Alphabet Circuit Training*. Ringkasan statistik ini mencakup nilai rata-rata, standar deviasi, nilai minimum dan maksimum, yang bertujuan untuk memberikan deskripsi awal mengenai karakteristik data yang diperoleh sebelum dilakukan uji prasyarat dan pengujian hipotesis.

B. Saran – Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian dalam diatas, penulis menyarankan beberapa hal sebagai berikut :

1. Pembina arau pelatih, Guru olahraga maupun pengamat olahraga di harapkan dapat menggunakan instrument tes kebugaran jasmani Indonesia sebagai alat ukur dalam program latihan.
2. Setelah diketahui latihan sirkuit dapat memberikan pengaruh yang lebih baik terhadap tingkat kebugaran jasmani maka diharapkan laihan ini dijadikan alternative bentuk model latihan untuk peningkatan hasil fisik
3. Penulis menyarankan kepada para penelit lainnnya untuk menjadikan penelitian yang serupa terhadap variable atau metode yang berbeda.

