

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari pembahasan tersebut adalah bahwa program *circuit training* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kemampuan gerak lokomotor siswa. Hasil dari pretest dan posttest menunjukkan bahwa setelah mengikuti program, terjadi peningkatan jumlah siswa dalam kategori "bagus" dan "sedang," serta penurunan jumlah siswa dalam kategori "kurang sekali" dan "kurang." Program *Circuit Training* telah membantu meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa secara keseluruhan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa bermain, seperti yang dilakukan dalam program *circuit training*, dapat membantu mengoptimalkan kegiatan pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan (penjaskes), terutama pada materi gerak dasar lokomotor. Dengan demikian, program *circuit training* merupakan alternatif yang efektif dan bermanfaat dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan olahraga dan kegiatan fisik yang berfokus pada gerak lokomotor dapat memberikan kontribusi positif pada perkembangan fisik dan motorik siswa.

5.2 Implikasi

1. Pentingnya Penggunaan Program *Circuit Training* dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa program *Circuit Training* efektif dalam meningkatkan kemampuan gerak lokomotor siswa. Oleh karena itu, implikasi utamanya adalah pentingnya penggunaan program ini dalam pendidikan jasmani dan kesehatan di sekolah-sekolah. Guru-guru penjaskes dapat mempertimbangkan untuk mengadopsi pendekatan *circuit training* sebagai salah satu metode dalam menyampaikan materi gerak lokomotor kepada siswa, untuk membantu meningkatkan kemampuan fisik dan motorik mereka.

2. Peningkatan Kualitas Pembelajaran Pendidikan Jasmani dan Kesehatan: Dengan mengoptimalkan kegiatan pembelajaran penjas kes melalui program *circuit training*, diharapkan dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan pengalaman belajar siswa dalam mata pelajaran ini. Melalui latihan dan aktivitas fisik yang terstruktur dengan baik, siswa dapat merasa lebih bersemangat dan terlibat dalam pembelajaran, yang pada gilirannya dapat meningkatkan pencapaian hasil belajar mereka.
3. Pemahaman Lebih Mendalam tentang Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kemampuan Gerak Lokomotor: Hasil penelitian ini memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pengaruh aktivitas fisik, khususnya melalui program *circuit training*, terhadap perkembangan kemampuan gerak lokomotor siswa. Implikasi dari penelitian ini dapat memberikan dorongan bagi para peneliti dan pendidik untuk terus mengeksplorasi dan memahami bagaimana olahraga dan aktivitas fisik dapat mempengaruhi perkembangan motorik dan kesehatan siswa secara lebih luas.
4. Peran Gerak Lokomotor dalam Pengembangan Fisik Siswa: Gerak lokomotor merupakan dasar dari banyak aktivitas fisik dan olahraga. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa melalui program *circuit training*, kemampuan gerak lokomotor siswa dapat ditingkatkan secara signifikan. Implikasinya adalah pentingnya memberikan perhatian khusus pada pengembangan kemampuan gerak lokomotor siswa sejak dini, karena kemampuan ini dapat mempengaruhi partisipasi mereka dalam berbagai kegiatan fisik dan olahraga sepanjang hidup mereka.
5. Pengembangan Program *Circuit Training* yang Lebih Optimal: Penelitian ini dapat memberikan masukan bagi pengembangan program *circuit training* yang lebih optimal dan sesuai dengan kebutuhan siswa. Melalui pemahaman tentang dampak positif dari program ini, program *circuit training* dapat terus ditingkatkan dalam hal desain, durasi, intensitas, dan variasi latihan, sehingga dapat memberikan manfaat maksimal bagi perkembangan fisik dan motorik siswa.

5.3 Saran

1. Evaluasi Mendalam Mengenai Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Program: Lakukan evaluasi yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektivitas program *circuit training*, seperti durasi program, intensitas latihan, variasi latihan, dan lingkungan pelaksanaan. Hal ini dapat membantu menyusun program yang lebih sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa serta mengoptimalkan hasil dari program tersebut.
2. Pengaruh Program pada Faktor Lain di Luar Kemampuan Gerak Lokomotor: Selain mengamati dampak program pada kemampuan gerak lokomotor siswa, penelitian selanjutnya juga dapat menyelidiki pengaruh program *circuit training* pada aspek lain, seperti tingkat kebugaran fisik secara keseluruhan, kesehatan mental, tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik di luar sekolah, dan prestasi akademik. Ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang manfaat dari program *circuit training* secara menyeluruh.

Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Siswa dalam Program: Teliti faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam program *circuit training*. Penelitian ini dapat membantu mengidentifikasi hambatan atau tantangan yang dialami siswa dalam mengikuti program dan membantu mengembangkan strategi untuk meningkatkan tingkat partisipasi.

