

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Pertama, kondisi siswa sebelum dan sesudah melaksanakan circuit training sangat bervariasi, yang awalnya mudah merasa lelah sampai denyut nadi tidak stabil karena tidak terbiasa melakukan olahraga menjadi lebih stabil dan terbiasa untuk melakukan berbagai macam jenis olahraga.

Kedua, dari hasil olah data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan signifikan sebesar 19,69% dalam kebugaran jasmani siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri 3 Curugbadak Kabupaten Lebak melalui latihan circuit training. Dengan hasil uji normalitas kelompok pre-test dan post-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,326 dan 0,074. Kemudian, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa nilai F hitung antara pre-test dan post-test sebesar 0,757, sedangkan nilai signifikansinya sebesar $0,388 > 0,05$. Uji paired sample t-test menunjukkan signifikansi $0,00 < 0,05$, mengindikasikan bahwa ada pengaruh atau peningkatan kebugaran jasmani melalui latihan circuit training.

Berdasarkan temuan ini, latihan circuit training dapat dijadikan pedoman bagi guru penjas di sekolah sebagai metode efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Pendekatan ini memiliki potensi untuk memberikan manfaat positif pada tingkat kebugaran dan dapat diintegrasikan ke dalam program pendidikan jasmani untuk mencapai hasil yang optimal.

B. Saran

Dalam mengembangkan penelitian ini, saya ingin memberikan beberapa saran yang dapat memperkaya analisis dan mendukung tujuan penelitian lebih lanjut, yaitu:

1. Bagi guru, agar tetap menerapkan metode latihan circuit training ini dalam pembelajaran, sehingga siswa dapat lebih tertarik mengikuti pembelajaran dan memberikah hasil yang baik pada kebugaram jasmaninya.
2. Bagi penelitian selanjutnya, agar dapat mempertimbangkan variabel tambahan yang dapat memperkaya pemahaman terhadap fenomena yang diteliti, serta dapat mengembangkan penelitian ini.