

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis skor dari peningkatan daya tahan aerobik dan dukungannya terhadap daya tahan kecepatan melalui *circuit training* seperti yang sudah dipaparkan pada bab III dan IV, maka penulis menarik garis besar dan menyimpulkan dari hasil penelitian bahwa: Latihan dengan menggunakan metode *circuit training* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan daya tahan aerobik, serta daya tahan aerobik memberikan dukungan yang signifikan terhadap daya tahan kecepatan.

#### **B. Saran-saran**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih dan pembaca umumnya agar mencoba metode latihan *circuit training* untuk meningkatkan kemampuan daya tahan aerobik terutama dalam olahraga futsal
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek kondisi fisik khususnya tentang daya tahan aerobik dan daya tahan kecepatan, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.
3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.