

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan.**

Berdasarkan kesimpulan umum hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat dikemukakan kesimpulan, khusus sebagai berikut:

1. Secara keseluruhan, hasil peningkatan kebugaran jasmani melalui penerapan metode latihan sirkuit memberikan hasil yang lebih baik daripada metode latihan interval.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan kebugaran jasmani awal terhadap peningkatan kebugaran jasmani.
3. Hasil peningkatan kebugaran jasmani melalui metode latihan sirkuit lebih baik daripada metode latihan interval pada perwira siswa yang memiliki kebugaran jasmani awal tinggi.
4. Hasil peningkatan kebugaran jasmani melalui metode latihan interval lebih baik daripada metode latihan sirkuit pada perwira siswa yang memiliki kebugaran jasmani awal rendah.

#### **B. Implikasi.**

Berdasarkan hasil yang telah dikemukakan pada kesimpulan penelitian dimana terdapat interaksi antara metode latihan dengan kebugaran jasmani awal terhadap peningkatan kebugaran jasmani dan ada keterkaitan dengan penelitian yang dilakukan Rudi Hanif (2012) tentang perbandingan menggunakan metode PDLT berbeban dan tidak berbeban terhadap kebugaran jasmani, hal ini menunjukkan bahwa

**Kabul Hikayat, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Dan Kebugaran Jasmani Awal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani  
(Studi Eksperimen Pada Perwira Siswa Pria Secapaad)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

kedua jenis metode latihan tersebut memberikan pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan kebugaran jasmani apabila dikaitkan dengan kebugaran jasmani awal.

Pengaruh faktor interaksi ini, memberikan arahan pada suatu implikasi dalam menerapkan metode latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani baik dengan metode sirkuit maupun metode interval perlu adanya pertimbangan karakteristik perwira siswa atau subjek latihan dalam kebugaran jasmani awal.

Oleh karena itu, sebelum menerapkan metode latihan sirkuit dan metode latihan interval terlebih dahulu dilakukan identifikasi tentang hasil kebugaran jasmani awal yang dimiliki oleh subjek latihan, apakah kategori tinggi atau rendah sehingga dapat ditentukan metode latihan yang relevan dengan hasil identifikasi tersebut.

Bagi perwira siswa yang memiliki kebugaran jasmani awal tinggi, berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa metode latihan sirkuit memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan interval terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Untuk itu metode latihan sirkuit lebih baik apabila diterapkan kepada perwira siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani awal tinggi dalam meningkatkan kemampuan kebugaran jasmaninya.

Bagi perwira siswa yang memiliki kebugaran jasmani awal rendah, berdasarkan data yang diperoleh menunjukkan bahwa metode latihan interval memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan metode latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Untuk itu maka metode latihan interval lebih baik apabila diterapkan kepada perwira siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani awal rendah dalam meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani.

### **C. Saran-saran.**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian dan implikasi yang telah dikemukakan, maka dapat diajukan saran-saran dalam penelitian ini sebagai berikut:

#### **Kabul Hikayat, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Dan Kebugaran Jasmani Awal Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani  
(Studi Eksperimen Pada Perwira Siswa Pria Secapaad)

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1. Setelah mengetahui bahwa metode latihan sirkuit lebih bermakna diterapkan dalam meningkatkan kebugaran jasmani perwira siswa, maka bagi para pelatih jasmani dan pembina di lembaga pendidikan militer dapat menggunakan metode latihan sirkuit sebagai acuan utama dalam melatih atau membina anak didiknya dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani prajurit.
2. Bagi perwira siswa atau peserta didik di lembaga pendidikan militer khususnya yang memiliki tingkat kebugaran jasmani awal tinggi disarankan untuk menggunakan metode latihan sirkuit dalam rangka meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki.
3. Bagi perwira siswa atau peserta didik yang ada di lembaga pendidikan militer yang memiliki tingkat kebugaran jasmani awal rendah disarankan untuk menggunakan metode latihan interval dalam rangka meningkatkan kemampuan kebugaran jasmani yang dimiliki.
4. Bagi para pelatih, pembina dan guru olahraga hasil penelitian ini kiranya dapat dijadikan acuan dan pertimbangan dalam menerapkan metode latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani anak didiknya.
5. Dalam penelitian ini menggabungkan dua instrumen penilaian yaitu proses dan hasil produk, untuk itu dianjurkan kepada para pelatih jasmani dan pembina di lembaga pendidikan militer agar dalam menilai kemampuan peserta didiknya memperhatikan kedua aspek tersebut.
6. Pada dasarnya penelitian ini hanya fokus kepada metode latihan dan kebugaran jasmani awal terhadap peningkatan kebugaran jasmani, untuk itu perlu diadakan penelitian lanjutan dengan menambahkan variabel dan memilih variabel kategori atau atribut lainnya seperti meningkatkan

kemampuan daya tahan berdasarkan usia dan jenis kelamin demi memperkaya khasanah ilmu dibidang kepelatihan dan keolahragaan.

7. Penelitian ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu perlu kiranya penyempurnaan karya ilmiah ini sebagai pengembangan dalam penelitian melalui metode pengembangan yang berbeda seperti model HITT (*Low Volume, High Intensity Interval Training*).



**Kabul Hikayat, 2013**

Pengaruh Metode Latihan Dan Kesegaran Jasmani Awal Terhadap Peningkatan Kesegaran Jasmani  
(Studi Eksperimen Pada Perwira Siswa Pria Secapaad)

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)