

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Metode *circuit training* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal.
2. Metode *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular.

B. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pembina, pelatih, dan atlet dalam proses latihan fisik, metode latihan *circuit training* tidak dapat diberikan kepada atlet untuk meningkatkan kekuatan maksimal dan daya tahan kardiovaskular;
2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam;
3. Penelitian selanjutnya untuk menggunakan variabel yang lebih spesifik dan dengan dosis latihan yang bervariasi.