

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh metode latihan *circuit training* adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan metode *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet tenis lapang klub *plus tennis*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan metode *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan otot perut pada atlet tenis lapang klub *plus tennis*.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan metode *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada atlet tenis lapang klub *plus tennis*.
4. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan metode *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan cardiovascular pada atlet tenis lapang klub *plus tennis*.

#### 5.2 Saran

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

1. Bagi para pembina dan pelatih tenis lapang agar menerapkan metode latihan *circuit training* guna untuk meningkatkan daya tahan otot (lengan, perut, tungkai) dan daya tahan cardiovascular.
2. Berkaitan dengan penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
3. Bagi peneliti selanjutnya penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang luas, karena penulis masih

**Anandiaz Iman Santoso, 2019**

*PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT DAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR ATLET TENIS LAPANG*

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

merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu serta materi.

**Anandiaz Iman Santoso, 2019**

*PENGARUH LATIHAN MENGGUNAKAN METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP DAYA TAHAN OTOT DAN DAYA TAHAN CARDIOVASCULAR ATLET TENIS LAPANG*

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