

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kondisi fisik pada atlet Wushu Sanda Putra Junior Sasana Kampung Karo Pematang Siantar Tahun 2013. Nilai rata - rata atlet pada tes awal adalah 53,33 (Cukup), pada siklus I nilai rata – rata atlet meningkat menjadi 75,33 (Baik).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Agar pelatih Wushu Sanda lebih meningkatkan kualitas kondisi fisik atlet latihan *circuit training*.
2. Agar hasil penelitian dapat menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya, terutama yang membahas olahraga beladiri Wushu Sanda, khususnya pada kondisi fisik atlet.
3. Agar Guru Olahraga memberikan latihan *Circuit Training* dalam meningkatkan kondisi fisik siswa/i.
4. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.