

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian ini maka diperoleh kesimpulan, yaitu : terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian latihan Circuit Training dengan meningkatnya tingkat kebugaran jasmani pada atlet pencak silat usia dini (9-12 tahun) pada tes awal (*pre-test*) yaitu 16,0 menjadi 20,25 pada tes akhir (*post-test*) di Perguruan Tapak Suci Gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan Tahun 2020.

5.2. Saran

Saran yang dapat diberikan peneliti adalah :

1. Agar dapat memberikan variasi latihan yang lebih untuk merangsang respon latihan dalam hal meningkatkan performa pertandingan terkhususnya dalam hal kondisi fisik termasuk *Kesegaran Jasmani*.
2. Disarankan kepada pelatih agar dapat menerapkan program latihan yang bervariasi dalam meningkatkan *Kesegaran Jasmani* atlet yang berpedoman pada perkembangan dan usia atlet.
3. Kepada atlet dalam pelaksanaan bentuk latihan agar lebih serius dan sungguh-sungguh dalam melaksanakan program latihan.

4. Kepada pengurus perguruan Tapak Suci Gelanggang SD Muhammadiyah 18 Medan agar kiranya lebih memperhatikan kemajuan atlet dan pelatih untuk kepentingan bersama.
5. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan penelitian dalam bidang olahraga terutama melalui variasi-variasi latihan untuk meningkatkan *Kesegaran Jasmani*.
6. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menerapkan bentuk latihan peningkatan *Kesegaran Jasmani* agar kiranya dapat mencoba dengan materi bentuk latihan yang lainnya.



UNIVERSITAS NEGERI MEDAN
UNIMED

THE Character Building UNIVERSITY
Character Building UNIVERSITY