

BAB V KESIMPULAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli sma swasta nusantara lubuk pakam, yang dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa metode *circuit training* memberikan peningkatan kebugaran jasmani siswa sebesar 15,83%.

5.2. Saran

Dari hasil penelitian ini, maka peneliti memberikan saran sebagai berikut :

1. Bagi siswa, hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk siswa agar mampu meningkatkan kegiatan latihannya demi memiliki kebugaran jasmani yang baik.
2. Bagi Pelatih/Guru, Pelatih dapat memberikan arahan maupun pelatihan terhadap atlet dengan menggunakan metode *circuit training* untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa serta menjadi bahan evaluasi guru untuk memberikan metode latihan yang lebih variasi .
3. Bagi Peneliti, Penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi tambahan peneliti selanjutnya, dengan menciptakan hal-hal baru yang lebih kreatif, inovatif, sehingga variasi metode latihan lainnya dapat lebih baik dan berdampak bagi atlet.