BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan sirkuit training terhadap peningkatan daya tahan tubuh member fitnes new life gym, dengan t hitung 7.789 > t tabel 1.75305, dan uji regresi menunjukkan bahwa variabel sebelum latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel setelah latihan (F-hitung = 7.789, p-value = 0.000 < 0.05).

5.2 Saran

1. Penerapan Program Circuit Training Secara Luas Mengingat efektivitas program Circuit Training dalam meningkatkan daya tahan tubuh, program ini dapat diterapkan secara luas, baik di pusat kebugaran maupun dalam konteks pelatihan individu.
2. Penelitian Lanjutan Mengenai Durasi dan Frekuensi Latihan Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk mengeksplorasi bagaimana variasi dalam durasi dan frekuensi latihan Circuit Training memengaruhi hasil yang dicapai. Hal ini penting untuk menentukan program latihan yang paling efisien bagi berbagai kelompok usia atau kondisi fisik yang berbeda.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi positif terhadap pengembangan program kebugaran yang efektif dan dapat diaplikasikan secara praktis untuk masyarakat luas