

**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 Taekwondo junior Sibayak Club Medan Tahun 2013. Nilai rata - rata atlet pada tes awal adalah 48,6 (Cukup), pada siklus I nilai rata – rata atlet meningkat menjadi 73,6 ( Baik).

**B. Saran**

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

1. Agar pelatih taekwondo 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 taekwondo, khususnya pada kondisi fisik atlet.
3. Sebagai bahan acuan untuk peneliti selanjutnya.