

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Latihan sirkuit memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu. Hasil analisis data diketahui bahwa nilai *mean* posttest pada siswa yang melakukan kegiatan ekstrakurikuler karate dengan menggunakan latihan sirkuit lebih besar dari nilai *mean pretest* pada siswa sebelum menggunakan latihan sirkuit dengan besarnya peningkatan sebesar 4,90 atau 49,0%.

#### B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan penelitian mengenai latihan sirkuit terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler karate SMP Negeri 2 Siempat Nempu, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada Guru Kegiatan Ekstrakurikuler  
Diharapkan guru mampu melanjutkan penggunaan latihan sirkuit dan mampu memvariasikan dengan model latihan lainnya dalam proses pembelajaran kegiatan ekstrakurikuler karate sesuai dengan kondisi siswa tersebut sehingga dapat meningkatkan kualitas kebugaran jasmani siswa karate.

## 2. Bagi Siswa

Siswa diharapkan agar dapat mempertahankan semangat dan motivasi dalam mengikuti arahan dan cara mengajar guru ekstrakurikuler yang masih belum menggunakan model latihan tertentu, agar kualitas kebugaran jasmani selalu terjaga dan dapat bermain karate dengan sebaik-baiknya

## 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti lain hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan model-model latihan baru, dengan menggunakan pendekatan yang berbeda dan dengan objek yang berbeda pula, sehingga hasil dari penelitian akan dapat lebih baik.