

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti mengenai pengaruh dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kekuatan otot lengan siswa Kelas X, maka dapat diambil kesimpulan bahwa hasil uji independent sampel t-test data kekuatan otot lengan siswa diperoleh nilai sig. (2 tailed) 0,001. Taraf signifikan 0,05. Nilai sig. (2 tailed) = 0,001 < 0,05, maka H_a diterima H_0 ditolak. Dengan demikian “terdapat pengaruh signifikan dari latihan sirkuit terhadap peningkatan kekuatan otot lengan siswa Kelas X di SMA Negeri 1 Sunggal.

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti ungkapkan untuk perbaikan ilmu pengetahuan yaitu sebagai berikut :

- 1) Agar dapat menjadikan latihan sirkuit menjadi program khusus meningkatkan kekuatan siswa.
- 2) Agar menjadi pedoman referensi bagi guru menerapkan pembinaan fisik siswa.
- 3) Agar membuat program pembinaan fisik melalui latihan sirkuit dengan fokus yang berbeda.
- 4) Menjadi bahan referensi bagi peneliti lain dalam membuat penelitian pada sampel yang berbeda.