

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan, maka dari itu peneliti dapat mengambil kesimpulan bahwa adanya pengaruh latihan *circuit* untuk meningkatkan kebugaran pada komunitas *PETRA* di Kelurahan Tanjung Rejo.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1.2.1. Bagi Mahasiswa

Bisa untuk meningkatkan ilmu pengetahuan dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan sebagai referensi bagi mahasiswa yang mau meneliti dalam skup yang lebih besar

1.2.2. Bagi Komunitas

Bagi komunitas *PETRA* bias sebagai acuan agar selalu berlatih sesuai dengan pola latihan, dan terus menambah moticasi dalam meningkatkan kebugaran jasmani.