

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh dengan analisis dan pengujian hipotesis, maka dapat disimpulkan bahwa: Terdapat Pengaruh Latihan *Circuit Training* Terhadap Peningkatan *Power* Otot Tungkai Dan Kecepatan Lari 200 Meter Atlet Putra PASI Mandailing Natal Tahun 2024.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bagi peneliti lain disarankan untuk meneliti dengan ruang lingkup yang lebih luas yang dapat mempengaruhi hasil *power* otot tungkai kaki dan kecepatan lari *sprint* 200 meter.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
3. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.