

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Berastagi tahun ajaran 2011/2012.
2. SKJ 2004 memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Berastagi tahun ajaran 2011/2012.
3. Latihan *circuit training* memberikan pengaruh yang lebih baik daripada SKJ 2004 terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada siswa putra kelas X SMA Negeri 1 Berastagi tahun ajaran 2011/2012.

B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan diperoleh dari penelitian yang memperbandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kebugaran jasmani maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kebugaran jasmani yaitu:

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh untuk meningkatkan kebugaran jasmani, dapat diharapkan agar di sekolah ini tetap dilaksanakan latihan *circuit training*.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian lebih dalam lagi dalam membahas latihan *circuit training* dan SKJ 2004, pada kelompok sampel yang lain.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.