

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya terdapat peningkatan kondisi fisik atlet junior klub bola voli TVRI Medan melalui metode latihan sirkuit. Hal ini disebabkan adanya proses latihan yang telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap pelaksanaan latihan sirkuit sehingga atlet benar – benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

B. Saran - Saran

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dibuat, maka peneliti menyarankan :

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami dan melaksanakan materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman dan pelaksanaan yang baik maka proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih Klub Bola Voli Putri TVRI Medan, juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang spesifik sesuai dengan kebutuhan atlet pada bidang spesialisasinya, agar tidak terjadi kebosanan dalam latihan seperti latihan sirkuit sehingga proses latihan yang dijalankan menjadi mudah dan menyenangkan.

3. Dari hasil penelitian ditemukannya ada beberapa atlet tidak memahami penggunaan metode latihan sirkuit, maka disarankan kepada pelatih agar kiranya juga menerapkan variasi latihan di Klub Bola Voli Putri TVRI Medan.
4. Kepada para teman – teman mahasiswa FIK UNIMED, kiranya skripsi ini dapat dijadikan bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan tema dan permasalahan yang hampir sama, agar penelitian menjadi lebih baik.
5. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode latihan sirkuit, kiranya dapat mencoba dengan bentuk latihan lainnya yang berbeda sesuai dengan kebutuhan pada cabang olahraga yang di teliti.