

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan temuan penelitian maka diperoleh beberapa kesimpulan, yaitu:

1. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian, dapat ditarik kesimpulan bahwasanya ada peningkatan kecepatan tendangan *dollyo chagi* melalui metode latihan *circuit training*. Hal ini disebabkan adanya proses latihan telah dilakukan seefektif mungkin, dimana pelatih memberikan pengulangan latihan yang sudah terbuat dalam program latihan dengan menekankan penjelasan pada tahap memahami proses latihan serta memberikan lebih banyak contoh sehingga atlet benar – benar memahami materi latihan yang diberikan oleh pelatih.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti sebagai berikut:

1. Diharapkan kepada atlet, untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik lagi.
2. Kepada pelatih *club* PTC Binjai, juga diharapkan dapat menyediakan program latihan yang *spesifik* dan tidak membosankan seperti metode *circuit training*

membuat atlet tidak merasa jenuh latihan sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan meenangkan.

3. Dari hasil penelitian disarankan pada pelatih agar selalu menerapkan metode *circuit training* di klub PTC Binjai.
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. Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya dalam penggunaan metode *circuit training*.