

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari data awal sebelum diberi tindakan melalui penerapan metode latihan *circuit training*, diperoleh hasil tes kecepatan atlet, yaitu 4 orang atlet (33,33%) telah mencapai target latihan dan 8 orang atlet (66,67%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata waktu yang dicapai atlet adalah 5.08 dengan kategori sedang. Setelah dilaksanakan latihan melalui penerapan metode latihan *circuit training* terlihat terjadi peningkatan hasil kecepatan yang dicapai oleh atlet, yaitu 10 orang atlet (83,33%) telah mencapai target latihan dan 2 orang atlet (16,67%) belum mencapai target latihan dengan nilai rata-rata waktu yang dicapai atlet adalah 5.08 dengan kategori baik.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat telah terjadi peningkatan yang signifikan dan hasil yang dicapai pada siklus I telah sesuai dengan target yang ditetapkan sebelumnya, sehingga dapat disimpulkan bahwa, melalui penerapan metode latihan *circuit training* dapat meningkatkan kecepatan siswa putera ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Pagaran Tapanulit Utara Tahun 2012/2013.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut:

1. Kepada Pelatih, agar dapat menerapkan metode latihan *circuit training* dalam melatih kecepatan atlet.
2. Kepada atlet, agar dapat mengikuti latihan fisik dengan lebih baik lagi agar kemampuan fisik, terutama kecepatan atlet dapat lebih baik.
3. Kepada mahasiswa, agar dapat mencoba Penelitian Tindakan Kelas (PTK) dengan menggunakan variasi-variasi atau metode latihan yang baru.