

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Ketapang. Secara khusus dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Tinggi tingkat daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Ketapang sebelum diberikan latihan *circuit training* berada pada kategori sedang dengan rata-rata 38,37.
2. Tinggi tingkat daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Ketapang setelah diberikan latihan *circuit training* berada pada kategori sedang dengan rata-rata 39,46.
3. Berdasarkan hasil penghitungan uji hipotesis dengan *uji-t* dengan nilai t_{hitung} sebesar 4,44 dan t_{tabel} sebesar 2,14 dengan derajat kebebasan (db) = $n-1 = 15-1 = 14$ pada taraf signifikansi 5% (0,05). Dengan demikian nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_o) ditolak. Artinya terdapat pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap daya tahan aerobik pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Ketapang. Adapun perbandingan yang diperoleh dari hasil *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 3%, yang artinya pengaruh yang diberikan dari latihan *circuit training* terhadap daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler sepak bola adalah 3% secara keseluruhan.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, bahwa adanya pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap daya tahan aerobik siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMA Negeri 1 Ketapang, ada beberapa saran yang ingin diajukan antara lain :

1. Dengan dilakukannya penelitian ini, siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Ketapang dapat meningkatkan daya tahan aerobik mereka agar

menjadi lebih baik lagi sehingga dapat menunjang perkembangan kemampuan bermain dalam sepak bola secara individu.

2. Sebagai tambahan pengetahuan bagi pelatihan atau pembina ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Ketapang agar bisa menerapkan latihan *circuit training* ini untuk variasi dalam latihan agar siswa tidak bosan dalam mengikuti latihan.
3. Sebagai tambahan pengetahuan bagi siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Negeri 1 Ketapang agar dapat menggunakan latihan *circuit training* ini untuk latihan secara mandiri atau berkelompok di luar jadwal latihan.
4. Lebih disiplin dalam latihan agar dapat menunjang pencapaian prestasi yang lebih baik.

C. Rekomendasi

1. Menjadikan bentuk latihan *circuit training* sebagai salah satu latihan yang dijalankan untuk memberikan variasi dalam latihan.
2. Pengenalan bentuk latihan *circuit training* terhadap siswa ekstrakurikuler.
3. Memberitahukan tentang manfaat latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan.