BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan mengenai efektivitas latihan *circuit training* terhadap peningkatan daya tahan kardiovaskular siswa ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat kemampuan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler futsal sebelum diberikan latihan circuit training. Sebelum diberikan latihan circuit training, tingkat kemampuan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan oleh hasil pretest menggunakan Beep Test (Multistage Fitness Test) dengan rata-rata nilai VO_2max sebesar 22,8 ml/kg/menit, dengan rentang nilai antara 20,9 hingga 25,6 ml/kg/menit. Sebagian besar siswa berada pada Level 2, sedangkan hanya sebagian kecil yang mencapai Level 3.
2. Latihan circuit training terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem. Hal ini terlihat dari peningkatan rata-rata nilai VO_2max dari 22,8 ml/kg/menit pada pretest menjadi 28,2 ml/kg/menit pada posttest, atau meningkat sekitar 5,05 ml/kg/menit. Hasil uji Paired Sample t-test menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan circuit training memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan

kemampuan kardiovaskular peserta ekstrakurikuler futsal di SD Negeri Siem.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi siswa : Siswa diharapkan dapat mengikuti kegiatan latihan *circuit training* secara rutin dan sungguh-sungguh agar dapat meningkatkan kebugaran jasmani, khususnya daya tahan kardiovaskular.
2. Bagi guru atau pelatih : Guru atau pelatih ekstrakurikuler futsal disarankan untuk menjadikan latihan *circuit training* sebagai salah satu metode latihan yang efektif dan variatif dalam meningkatkan kebugaran siswa.
3. Bagi sekolah: Sekolah diharapkan dapat mendukung kegiatan ekstrakurikuler olahraga dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai agar proses latihan dapat berjalan dengan optimal.
4. Bagi peneliti selanjutnya : Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan jumlah sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama, atau mengombinasikan metode latihan lain untuk mendapatkan hasil yang lebih optimal.