

## PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Bersarkan hasil analisis data pada perlakuan sampel yaitu siswa kelas VIII SMPN 24 Kerinci. Dilihat pada hasil tes awal jumlah rata-rata Kadar hemoglobin sebesar 13,88 dan setelah diberi perlakuan latihan *circuit training* dan penerapan pola hidup sehat rata-rata kadar hemoglobin pada tes akhir meningkat menjadi 14,07.

Maka dapat disimpulkan bahwa terjadi sedikit pengaruh latihan *circuit training* dan penerapan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani apabila dilihat dari kadar hemoglobin pada siswa kelas VIII SMP Negeri 24 Kerinci. Namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan adanya hambatan selama penelitian diantaranya pandemi covid-19 yang mengakibatkan peneliti sulit untuk memberikan perlakuan pada siswa.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, maka saran-saran yang peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1. Dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa sebaiknya diberikan latihan yang terprogram.
2. Diharapkan untuk penelitian yang akan datang agar dapat menggunakan sampel yang lebih banyak dan waktu latihan yang lebih lama.