

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari analisis data, di peroleh nilai dari setiap kondisi fisik atlet pencak silat perisai putih pada daya tahan T_{hitung} sebesar 8,88046, Shuttle Run T_{hitung} sebesar 8,47303, Sit up T_{hitung} sebesar 5,46601, Push Up T_{hitung} sebesar 10,00196, Duduk pada Tembok T_{hitung} sebesar 9,17208, V-sit And Reach T_{hitung} sebesar 12,28110, Lari 30 Meter T_{hitung} sebesar 11,60962, jika di bandingkan dengan nilai T_{tabel} sebesar 1,83311 maka dengan demikian dapat di pahami bahwa penelitian ini ada pengaruh latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik pencak silat perisai putrih Kota Jambi.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Dalam melakukan penelitian terdapat beberapa unsur keterbatasan diantaranya sebagai berikut:

1. Peneliti tidak bisa mengontrol aktivitas para atlet pencak silat yang di luar latihan yang dapat mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Banyak pemain yang tidak mengetahui beberapa latihan untuk meningkatkan kondisi fisik.
3. Terdapat beberapa atlet yang tidak rutin mengikuti kegiatan latihan dikarenakan alasan tertentu sehingga menyebabkan terjadinya hasil tes yang kurang maksimal.

4. Cuaca yang sering berubah-ubah secara drastis yang tidak bisa diprediksi, sehingga pada saat pelaksanaan tes dan latihan atau *treatment* belum maksimal.

5.3. Saran

Sesuai dengan hasil penelitian dan kesimpulan yang di dapat dalam penelitian ini, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut :

1. Dalam rangka meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat perisai putih Kota Jambi 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.
3. Untuk selanjutnya diharapkan para peneliti agar dapat kiranya melihat faktor-faktor lain yang belum diperhatikan.
4. Bagi peneliti yang akan mengadakan latihan tentang metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan kondisi fisik penulis menganjurkan untuk metode-metode baru sesuai tuntutan kondisi fisik atlet yang akan di jadikan sampel.
5. Bagi pembaca diharapkan dengan membaca skripsi ini bisa mengajari atau berbagi kepada orang yang belum mengetahui metode latihan untuk meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat.