

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang di peroleh maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *circuit training* terhadap daya tahan atlet Pencak Silat Tanjung Jabung Timur. Dibuktikan dengan uji-t menunjukan data nilai signifikan sebesar $0.00 < 0,05$ dan nilai $t_{hitung} 13.055 > 1.7291 t_{tabel}$.

5.2 Implikasi

Implikasi pada penelitian ini:

1. Melalui metode latihan *circuit training*, selain memiliki daya tahan juga memberikan kedisiplinan dalam berlatih.
2. Menumbuhkan rasa percaya diri serta semangat latihan dengan penerapan metode baru.

5.3 Saran

Dari kesimpulan di atas, maka saran-saran yang peneliti tuliskan adalah sebagai berikut :

- a. Bagi pelatih, penelitian ini diharapkan dapat membantu menambah kemampuan daya tahan atlet yang dilatih
- b. Bagi atlet, penelitian ini diharapkan mampu meningkatkan kondisi fisik atle