

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil *pre-test* dan *post-test* yang telah dilakukan dalam penelitian “Pengaruh Latihan Sirkuit Training Terhadap Aerobik Sistem dan Stamina Pemain Sepakbola SSB Jeli Putra Usia 13 Tahun” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Adanya pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap aerobik sistem pada pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun.
2. Adanya pengaruh latihan sirkuit *training* terhadap stamina pada pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun.
3. Latihan sirkuit training berpengaruh untuk meningkatkan aerobik sistem dan stamina pada pemain sepakbola SSB Jeli Putra usia 13 tahun.

B. Implikasi

Implikasi dari penelitian ini mencangkup pada dua hal, yakni implikasi teoritis dan praktis.

1. Implikasi Teoritis

Sebagai bahan perbandingan teori dan praktik sehingga dapat menambah wawasan yang sangat penting bagi peneliti bagi peneliti dimasa yang akan datang dan menerapkan ilmu dari hasil semasa kuliah.

2. Implikasi Praktis

Dapat digunakan bagi pelatih dan atletnya terutama sebagai program latihan pilihan latihan sirkuit training sebagai upaya meningkatkan aerobik sistem dan stamina.

C. Saran-saran

Dari hasil penelitian yang diperoleh dari uraian sebelum disampaikannya saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah Sepakbola

Bagi tempat penelitian diharapkan penelitian ini dapat dijadikan masukan sebagai program latihan upaya meningkatkan aerobik sistem dan stamina pada pemain sepakbola SSB Jeli Putra dengan menggunakan latihan sirkuit *training*.

2. Bagi Lembaga Tinggi

Sebagai bahan wacana maupun bahan referensi mahasiswa untuk menambah pengetahuan di bidang latihan sirkuit training untuk upaya meningkatkan aerobik sistem dan stamina atlet.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

a. Bagi para peneliti selanjutnya, sebagai bahan referensi program latihan dalam meningkatkan aerobik sistem dan stamina dengan latihan yang lainnya.

b. Memberikan semangat kepada para atlet untuk lebih semangat dalam latihan.

c. Penelitian ini sebaiknya dilakukan pada saat pra persiapan sebelum kompetisi.