

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Circuit training meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 100 meter bagi siswa putra yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di MAN 1 Ogan Ilir, demikian kesimpulan penelitian dan analisis data. Menurut penelitian, melakukan latihan sirkuit akan membantu Anda jogging jarak pendek 100 meter lebih cepat. Hal ini berdasarkan temuan uji t sampel berpasangan SPSS versi 26 yang memiliki nilai sig sebesar 0,000. Berdasarkan kriteria penilaian hipotesis, sig 0,000 0,05 menunjukkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak.

5.2 Saran

Penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

- 1 Pelatihan sirkuit reguler dan teknik pelatihan lainnya disarankan untuk anak-anak yang berpartisipasi dalam ekstrakurikuler atletik agar dapat mempercepat sprint 100 meter.
- 2 meningkatkan kecepatan lari jarak pendek 100 meter, dimaksudkan agar para pelatih menerapkan pendekatan latihan sirkuit secara penuh selama latihan.
- 3 Untuk digunakan di ruang kelas sebagai masukan untuk meningkatkan prestasi, khususnya di bidang atletik.
- 4 Ini dapat digunakan sebagai sumber untuk sarjana masa depan untuk melakukan lebih banyak studi menggunakan faktor-faktor lain.