

V. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan analisis dan pembahasan dari hasil penelitian, maka dapat disimpulkan bahwa :

“Ada pengaruh yang signifikan dari latihan *circuit training* terhadap keterampilan *shooting* sepakbola pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMAN 1 Kotagajah”, hal ini ditunjukkan dari hasil uji-t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok eksperimen diperoleh nilai $t_{hitung} = 9,798 > t_{tabel} = 2,262$ artinya ada pengaruh/peningkatan yang signifikan pada kelompok eksperimen setelah diberi perlakuan berupa latihan *circuit training* terhadap hasil *shooting* pada siswa.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan maka penulis menyarankan bagi :

1. Siswa dapat meningkatkan kemampuan *shooting* sepakbolanya .
2. Peneliti lainnya dapat terus menerus memperbaiki penelitian dalam melakukan penelitian selanjutnya, dengan beberapa penyempurnaan misalnya: a) jumlah sampel penelitian yang lebih besar; b) waktu penelitian yang lebih lama; c) menambah variabel bebas sebagai pembanding.

3. Pelatih sepakbola maupun guru Pendidikan Jasmani untuk dapat menggunakan latihan *circuit training* guna meningkatkan kondisi fisik siswa penunjang keberhasilan *shooting* dalam bermain sepakbola.
4. Program Studi untuk mengembangkan inovasi dalam pembelajaran Penjas untuk diaplikasikan dalam praktik kepelatihan olahraga prestasi, khususnya sepakbola.