

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Circuit training di ciptakan oleh R.E. Morgan dan G.T. Anderson pada tahun 1953 di University Of Leeds di Inggris. Latihan sirkuit merupakan suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan di gabungkan dengan latihan aerobic, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. Latihan sirkuit bertujuan untuk mengembangkan dan memperbaiki kesegaran jasmani yang berkaitan dengan kekuatan, kecepatan dan, daya tahan.

Latihan ini dapat memperbaiki secara serempak fitness keseluruhan dari tubuh, yaitu komponen power, daya tahan, kecepatan, fleksibilitas, mobilitas dan komponen-komponen lainnya. Bentuk-bentuk latihan dalam sirkuit adalah kombinasi dari semua unsur fisik. Latihannya bisa berupa lari naik turun tangga, lari ke samping, ke belakang, melempar bola, memukul bola dengan raket, melompat, berbagai bentuk latihan beban dan sebagainya. Bentuk latihannya biasanya di susun dalam lingkaran.

Program latihan sirkuit adalah program latihan yang mengkombinasikan antara latihan kekuatan dan latihan kardiovaskular (olahraga aerobik). Latihan sirkuit biasa dilakukan di tempat terbuka (outbond) yang terdiri dari beberapa pos, pada tiap posnya menekankan pada latihan kekuatan dengan repetisi tertentu kemudian diselingi dengan latihan aerobik selama beberapa detik sampai dengan menit untuk menuju ke pos berikutnya.

Bentuk latihan Sirkuit merupakan latihan yang tepat untuk meningkatkan kapasitas vital paru-paru. Hal ini terbukti dari hasil tes awal sebelum treatment dan hasil tes akhir setelah treatment.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang diuraikan pada Bab sebelumnya maka dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh Pelatihan *sirkuit* terhadap peningkatan *Kapasitas vital paru-paru* pada siswa Putera SMA Negeri 1 Suwawa.

B. Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. pelatih/guru pendidikan jasmani diharapkan dapat menerapkan pelatihan *sirkuit* untuk meningkatkan komponen fisik
2. Pentingnya penggunaan *sirkuit* terhadap peningkatan *kapasitas vital paru-paru* diharapkan dapat membawa manfaat bagi prestasi yang ada di sekolah.
3. Bagi yang berminat untuk melaksanakan penelitian yang berkelanjutan dalam hubungannya terhadap penggunaan latihan *sirkuit* diharapkan dapat menambah kajian ilmiah atau teori olahraga dalam peningkatan mutu olahraga, dalam pembinaan prestasi di sekolah-sekolah