

## **BAB V PENUTUP**

### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat ditetapkan kesimpulan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap daya tahan pemain sepak bola pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 13 Gorontalo. Latihan *circuit training* yang teratur dapat dilakukan untuk membentuk daya tahan pemain sepak bola sehingga bisa mencapai prestasi yang lebih baik

### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut.

- a. Bagi siswa sebaiknya dapat melakukan latihan *circuit training* dengan baik dan teratur sehingga dapat meningkatkan daya tahan fisik guna pencapaian prestasi dalam cabang olahraga.
- b. Bagi guru dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai acuan dasar untuk menggunakan *circuit training* guna meningkatkan daya tahan fisik para siswa dalam bidang olahraga khususnya sepak bola.
- c. Bagi sekolah dapat menambah fasilitas untuk kegiatan *circuit training* sehingga siswa dapat berlatih dengan baik dan teratur.
- d. Bagi peneliti selanjutnya dapat memanfaatkan penelitian ini sebagai referensi ilmiah khususnya dalam penggunaan *circuit training* untuk meningkatkan daya tahan tubuh para atlet.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Bina Aksara
- Bompa. (2000). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Djoko Pekik Irianto. (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Faruq Muhyi. (2008). *Pengertian Sepak Bola*. (Online)  
<http://www.seputarpendidikan.com/2017/01/8-pengertian-sepakbola-menurut-para-ahli.html>, diakses 28 Januari 2017
- Harsono. (2001). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Juliantine Tite. (2007). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Mas Garuda. (2000). *Studi Kondisi Fisik*. (Online)  
<http://repository.unib.ac.id/9024/2/I,II,III,II-14-dan.FK.pdf>. diakses 20 Pebruari 2017
- Moeloek Dangsina. (1984). *Studi Kondisi Fisik*. (Online)  
<http://repository.unib.ac.id/9024/2/I,II,III,II-14-dan.FK.pdf>. diakses 20 Pebruari 2017
- Mylsidayu Apta, Kurniawan Febi. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta
- Nurul Syafitri. 2014. *Materi Penjas Cara Melakukan Bleep Test*. (online)  
<http://filependidikan.blogspot.co.id/2014/01/Materi-Penjas-Cara-Melakukan-Bleep-Test.html>, diakses 28 Januari 2017
- Radcliffe, Forentinus. 1985. *Polymetrics*. Jakarta : Kantor Menpora.
- Sajoto, M. 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*, Jakarta, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Salim Agus. (2008). *Pengertian Sepak Bola*. (Online)  
<http://www.seputarpendidikan.com/2017/01/8-pengertian-sepakbola-menurut-para-ahli.html>, diakses 28 Januari 2017
- Sucipto, dkk. (2000). *Pengertian Sepak Bola*. (Online)  
<http://www.seputarpendidikan.com/2017/01/8-pengertian-sepakbola-menurut-para-ahli.html>, diakses 28 Januari 2017
- Sugiono.(2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung: Penerbit Alfabeta..

Suharjana. (2004). *Bentuk Latihan Kebugaran Jasmani*. (online)  
<http://bolajaya.blogspot.co.id/2012/10/bentuk-latihan-kebugaran-jasmani.html>, diakses 28 Januari 2017

Sukadiyanto. (2005). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung : Alfabeta

Surtiyo Utomo. (2008). *Penjasorkes Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Samarinda: Bumi Aksara