

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan latar belakang masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana perencanaan upaya meningkatkan hasil belajar daya tahan otot menggunakan sirkuit *training* pada murid kelas VIII SMP, diperoleh hasil belajar murid mengalami peningkatan yang cukup signifikan, yaitu rata-rata nilai pada siklus 2 menjadi 84,1. Peningkatan rata-rata nilai ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan yang nyata dan berarti pada kemampuan daya tahan otot murid setelah diterapkannya metode sirkuit *training*. Peningkatan tersebut tidak hanya terlihat dari aspek nilai akhir, tetapi juga tercermin dari perubahan sikap murid selama proses pembelajaran, di antaranya meningkatnya antusiasme, keaktifan, kedisiplinan, serta semangat murid dalam mengikuti setiap pos latihan yang diberikan.

Dengan memperhatikan perbandingan hasil belajar pada tahap siklus 1 dan siklus 2 tersebut, dapat disimpulkan bahwa penerapan metode sirkuit *training* terbukti efektif dalam meningkatkan hasil belajar daya tahan otot pada murid kelas VIII SMP. Efektivitas ini terlihat dari peningkatan hasil belajar secara kuantitatif maupun dari perubahan kualitas proses pembelajaran secara keseluruhan, yang meliputi peningkatan partisipasi aktif, motivasi belajar, serta kemampuan fisik murid dalam menyelesaikan rangkaian latihan yang diberikan.

Dengan demikian, hipotesis tindakan yang diajukan dalam penelitian ini, yaitu bahwa penerapan metode sirkuit training dapat meningkatkan hasil belajar daya tahan otot murid kelas VIII SMP, dinyatakan terbukti kebenarannya dan dapat diterima berdasarkan data serta hasil analisis yang telah dilakukan sepanjang pelaksanaan penelitian.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah diuraikan diatas, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

Bagi guru pendidikan jasmani, disarankan untuk menerapkan metode sirkuit training secara berkelanjutan dalam pembelajaran, tidak hanya pada materi daya tahan otot, tetapi juga dapat dikembangkan untuk komponen kebugaran jasmani lainnya, seperti kelincahan, kecepatan, dan kekuatan otot, dengan tetap memperhatikan variasi bentuk latihan agar murid tidak mudah merasa jenuh.

Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat memberikan dukungan yang memadai berupa penyediaan sarana dan prasarana penunjang pembelajaran, seperti alat-alat olahraga yang dibutuhkan dalam pelaksanaan pos-pos sirkuit training.

Bagi murid, diharapkan dapat terus menjaga semangat, keaktifan, dan kedisiplinan dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran, khususnya dalam latihan-latihan yang bertujuan meningkatkan kebugaran jasmani,

Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan rujukan atau perbandingan untuk mengembangkan penelitian lebih lanjut, misalnya dengan menerapkan metode sirkuit training pada jenjang pendidikan yang berbeda, populasi yang lebih luas, atau dikombinasikan dengan metode maupun media pembelajaran lain.

