

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan penghitungan serta analisis data yang sudah dilakukan, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai Pengaruh Latihan Menggunakan Metode *Circuit Training* Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Cardiovascular Atlet Kumite Karate, yaitu :

1. Metode *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan pada atlet karate di buktikan dengan di peroleh nilai t hitung  $(3,383) > t$  tabel  $1,833$  dan nilai sig  $0,008 < 0,05$ , hasil tersebut diartikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan Otot lengan pada atlet siswa kumite karate dojo smk n 4 Garut.
2. Metode *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot perut atlet karate dibuktikan nilai t hitung  $3,390 > t$  tabel  $1,833$  dan nilai sig  $0,003 < 0,05$ , hasil diartikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan Otot perut pada atlet siswa kumite karate dojo smk n 4 Garut.
3. Metode *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai pada atlet karate di buktikan nilai t hitung  $(3,464) > t$  tabel  $(1,833)$  dan nilai sig  $0,007 < 0,05$  , Maka hasil diartikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan Otot tungkai pada atlet siswa kumite karate dojo SMK N 4 Garut.
4. Metode *circuit training* berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan daya tahan *cardiovascular* pada atlet karate di buktikan nilai t hitung  $(8,750) > t$  tabel  $(1,833)$  dan nilai sig  $0,000 < 0,05$ , Maka hasil diartikan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh terhadap peningkatan daya tahan Otot dan daya tahan cardio pada atlet siswa kumite karate dojo smk n 4 Garut

5. Perbedaan peningkatan daya tahan otot dan *cardiovascular* berdasarkan efektifitas hasil analisis efektifitas berdasarkan nilai N-gain menunjukkan bahwa latihan push up eksperimen lebih efektif 58,56% di banding dengan Push up control 38,6%, Sit Up Eksperimen cukup efektif di banding dengan Sit up control sebesar (32,6%), Squat eksperimen cukup efektif 56,6 % dibanding Squat control sebesar (35,6%). Serta cardio eksperimen cukup efektif 68,6% disbanding dengan Cardio control sebesar (42,6%).

## 5.2 Implikasi

Hasil yang telah diperoleh dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan pelatihan dalam upaya untuk meningkatkan Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Cardiovascular dalam cabang olahraga karate. Berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan bahwa model latihan *circuit training* memiliki pengaruh yang signifikan untuk meningkatkan Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Cardiovascular Atlet Kumite Karate. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya untuk meningkatkan Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Cardiovascular diberbagai cabang olahraga yang terukur. Berikut beberapa hal yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian ini :

1. Bagi pelatih, hasil dari selama proses penelitian ini menunjukkan bahwa *circuit training* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Cardiovascular. pemberian *circuit training* kepada atlet harus dilaksanakan sesuai dengan kebutuhan dengan memperhatikan kembali kondisi kebugaran atlet.
2. Bagi atlet, melaksanakan latihan *circuit training* adalah keharusan dari salah satu banyaknya metode latihan karena berpengaruh terhadap peningkatan Daya Tahan Otot dan Daya Tahan Cardiovascular yang membantu pada saat perlombaan atau pertandingan.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis ingin menyampaikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan seluruh rangkaian kegiatan penelitian adalah sebagai berikut :

1. Bagi para penggiat olahraga baik para pelatih dan pembina keolahragaan dari berbagai cabang olahraga khususnya cabang olahraga karate guna memperbaiki dan meningkatkan *VO2Max* atlet untuk meningkatkan daya tahan otot dan *cardiovascular*.
2. Bentuk latihan dengan model *circuit training* dapat digunakan sebagai alternatif latihan untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan *cardiovascular*, karena dalam bentuk latihan *circuit training* sangat bervariasi.
3. Bagi Pelatih/ Pembina Ekstrakurikuler hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya tentang materi untuk meningkatkan kondisi daya tahan otot dan cardio olahraga karate.
4. Bagi Siswa Atlet hasil penelitian ini dapat dijadikan motivasi dalam mengejar cita- cita sebagai Atlet Karate professional karena dengan berlatih secara tekun, semangat dan dengan program latihan yang baik pula, latihan dapat meningkatkan kondisi fisik, teknik, taktik, dan lain sebagainya.
5. Model latihan *circuit training* dapat ditingkatkan lebih baik lagi dengan didasari oleh program latihan dan alat-alat yang membantu proses latihan supaya menjadi lebih baik lagi mengikuti perkembangan pelatihan masa kini pada cabang olahraga karate. Kemudian, *circuit training* harus didasari dari kekuatan maksimal supaya dalam peningkatannya menjadi lebih baik. Sehingga dalam program *circuit training* tidak terjadi hal yang tidak diinginkan.