

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan kapasitas aerob dan anerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat yaitu sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan pada peningkatan kapasitas aerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat dengan hasil posttest dari pretest setelah dilakukannya treatment

Terdapat pengaruh yang signifikan pada peningkatan kapasitas anaerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat dengan hasil pretest dari posttest setelah dilakukannya treatment

Terdapat peningkatan lebih besar pada kapasitas Anaerob, yang berarti metode latihan *circuit training* lebih bagus untuk peningkatan kapasitas anaerob dibanding peningkatan kapasitas aerob pada atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan sebagai berikut:

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan penelitian ini bisa dikembangkan dengan menjalankan metode latihan *circuit training* lebih kompleks, juga variasi dari pos pos yang diberikan pada program latihan yang akan dijalankan dan juga menjadikan metode latihan *circuit training* untuk peningkatan kapasitas aerob dan anerob sebagai bahan penelitian selanjutnya, serta menjadi implementasi pengembangan dibidang ilmu keolahragaan. Selain itu hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat menjadi sumber informasi dan referensi mengenai pengaruh metode latihan *circuit training* terhadap peningkatan kapasitas

aerob dan aerob dan juga untuk meningkatkan kapasitas komponen kondisi fisik lainnya.

5.2.2 Rekomendasi

1) Bagi pelatih

Diharapkan untuk pelatih lebih memahami komponen kondisi fisik antara aerob dan anerob yang diperlukan atlet sebagai modal agar dapat memaksimalkan waktu latihan yang dipersiapkan untuk dapat meningkatkan kondisi fisik secara maksimal di samping teknik-teknik dasar yang sudah dimiliki setiap atlet untuk kemudian dapat bersaing dalam pertandingan nanti. Khususnya pada pelatih bulutangkis disabilitas Jawa Barat itu sendiri dalam memberikan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik harus divariasikan sedemikian rupa agar atlet tidak merasa bosan dan jenuh dalam proses latihan dan tetap dengan tujuan dan target yang sudah ditentukan oleh pelatih itu sendiri, yang mana peningkatan kondisi fisik atlet yang mana berhubungan dengan peningkatan kapasitas aerob dan anerob atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat.

2) Bagi Peneliti

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya metode penelitian lebih ditingkatkan lagi, bandingkan metode latihan lain yang dapat mendukung peningkatan kapasitas aerob dan anerob, dan juga tidak hanya komponen kondisi fisik saja tetapi juga bisa dengan kajian lainnya atau dari segi psikologinya seperti kecemasan mental dan lainnya pada atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi bagi peneliti dapat disampaikan setelah melakukan penelitian mengenai pengaruh metode latihan circuit training terhadap peningkatan kapasitas aerob dan anaerob pada atlet bulutangkis disabilitas Jawa Barat, semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak khususnya prestasi olahraga bulutangkis disabilitas Jawa Barat dan dapat dijadikan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya