

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data, penelitian, hasil penelitian dan analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan dari permasalahan yang dikaji sebagai berikut :

- 1) Setelah melakukan pengolahan data pada sampel dapat disimpulkan bahwa metode latihan *circuit training* dapat meningkatkan daya tahan aerobik pada pemain bola voli.
- 2) Terdapat beberapa faktor eksternal yang dapat mempengaruhi daya tahan aerobik selama proses penelitian, salah satunya dengan pelaksanaan program latihan yang konsisten dilakukan akan memberikan banyak dampak yang baik terhadap peningkatan daya tahan aerobik.

#### 5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan *circuit training* terhadap daya tahan aerobik pemain bola voli. Implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk :

- 1) Program *treatment circuit training* perlu dilakukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan untuk meminimalisir waktu latihan
- 2) Bagi pelatih dan atlet, program latihan *circuit training* dapat menjadi salah satu solusi untuk program latihan yang dapat dilakukan secara bertahap sehingga dapat meningkatkan kondisi fisik atlet lebih baik.
- 3) Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui daya tahan aerobik atlet dengan memahami setiap rangkaian program latihan *circuit*.

#### 5.3 Rekomendasi

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

- 1) *Circuit training* dapat menjadi salah satu solusi untuk program latihan yang berfokus meningkatkan daya tahan aerobik.

- 2) Untuk penelitian selanjutnya, lebih kreatif menciptakan audio untuk *circuit training* untuk meminimalisir lebih atau kurangnya waktu ketika dilakukan secara manual menggunakan stopwatch dan peluit.
- 3) Penelitian ini memiliki keterbatasan, hasil yang diperoleh dari sampel atlet muda yang sehat, tidak dapat digeneralisasikan untuk populasi lanjut usia.
- 4) Bagi atlet, dalam melakukan latihan sudah seharusnya bersungguh-sungguh menjaga konsistensi untuk meningkatkan daya tahan aerobik dan mendorong performa agar kualitas kondisi fisik diri lebih maksimal tanpa terhambat dengan adanya sesi latihan yang berulang-ulang.