BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Dengan demikian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *circuit training* terhadap performa *spike* bola voli dengan nilai sig, $0,000 < 0,05$. Hasil ini menunjukkan bahwa dengan latihan *circuit training* ini dapat meningkatkan performa *spike*.

5.2 Implikasi

Implikasi yang peneliti harapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

5.2.1 Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih untuk mengetahui cara dalam meningkatkan performa *spike* untuk atlet bola voli

5.2.2 Menjadikan penelitian ini referensi pengembangan penelitian selanjutnya khususnya oleh pelatih dan pembina atlet pada cabang olahraga bola voli.

Besar harapan penulis dengan adanya model latihan *circuit training* dapat dijadikan sebagai program latihan khusus pada aspek latihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis juga memberikan beberapa masukan dan rekomendasi untuk penelitian selanjutnya diantaranya:

5.3.1 Bagi para pembina dan pelatih setiap kategori cabang olahraga agar dapat menerapkan model latihan *circuit training* guna meningkatkan *power* otot lengan dan otot tungkai untuk menunjang hasil performa *spike* atlet saat pertandingan.

5.3.2 Bagi atlet dalam melakukan latihan dan sudah seharusnya melakukan dengan sungguh-sungguh, menjaga kedisiplinan dalam latihan dan menerapkan latihan *circuit training* untuk meningkatkan performa dalam pertandingan.

5.3.3 Bagi peneliti selanjutnya berharap agar dapat menyempurnakan penelitian yang sudah peneliti kerjakan dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, seperti meneliti lebih spesifik cabang olahraga lain yang belum diteliti penulis dalam penelitian ini.