

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, beserta analisis data, peneliti menarik Kesimpulan bahwa latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot dan daya tahan aerobik pada atlet bola tangan yang di jabarkan sebagai berikut :

- 5.1.1 Berdasarkan hasil penelitian, beserta analisis data, peneliti menarik Kesimpulan bahwa latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot lengan 26% pada atlet bola tangan.
- 5.1.2 Berdasarkan hasil penelitian, beserta analisis data, peneliti menarik Kesimpulan bahwa latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot perut 27% pada atlet bola tangan
- 5.1.3 Berdasarkan hasil penelitian, beserta analisis data, peneliti menarik Kesimpulan bahwa latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai 25% pada atlet bola tangan.
- 5.1.4 Berdasarkan hasil penelitian, beserta analisis data, peneliti menarik Kesimpulan bahwa latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* berpengaruh signifikan terhadap daya tahan aerobik 10% pada atlet bola tangan.

5.2 Implikasi

- 5.2.1 Implikasi yang penulis harapkan dari hasil penelitian ini ialah dapat di jadikan sebagai salah satu sumber referensi terkait manfaat dari latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* untuk atlet bola tangan, dan bagi para pelatih bisa mengaplikasikan latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* untuk meningkatkan daya tahan otot dan daya tahan aerobik atletnya yang memiliki daya tahan otot dan daya tahan aerobik yang kurang dalam pertandingan.

- 5.2.2 Menjadikan penelitian ini sebagai referensi untuk nantinya di kembangkan lebih lanjut dan lebih baru lagi bagi pembaca khususnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan pada penelitian yang di lakukan peneliti yaitu jadwal latihan yang susah di ganggu dikarenakan atlet yang menjadi sampel sedang mempersiapkan untuk pertandingan PORDA, dan banyaknya atlet yang tidak datang ke latihan dikarenakan sakit, izin, dan kendala lainnya.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan, penulis menyampaikan beberapa rekomendasi sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya, Adapun yang penulis sarankan sebagai berikut :

- 5.4.1 Bagi para pelatih da atlet khususnya cabang olahraga bola tangan, latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* ini bisa dijadikan referensi untuk membantu mengatasi permasalahan kemampuan daya tahan otot dan daya tahan aerobik pada atlet bola tangan
- 5.4.2 Berkaitan dengan penelitian ini, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dan di kembangkan, karema masih banyak kekurangn dari penelitian ini, seperti sampel untuk penelitian berikutnya bisa lebih banyak, spesifik lagi dengan banyaknya sampel penelitian juga menyarankan untuk menambah kelompok control guna mengetahui efek perbandingan dengan latihan konvensional lain, dan selanjutnya lebih bisa memfasilitasi sampel untuk mendukung jalan nya penelitian.

Demikian Kesimpulan, implikasi dan saran dari penulis yang berjudul pengaruh “latihan *Circuit Training* berbasis *High Intensity Interval Training* terhadap daya tahan otot dan daya tahan aerobik pada atlet bola tangan” semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pembaca, atlet, dan pelatih khususnya yang gelut di cabang olahraga bola tangan dalam mempersiapkan dan membangun kondisi fisik atlet yang lebih baik dan siap untuk perbandingan.