

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI & SARAN

A. Simpulan

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan sirkuit terhadap kemampuan anaerobik laktasid dalam cabang olahraga futsal namun secara interpretasi data hal ini merupakan hal yang kurang baik dimana *fatigue index* seharusnya semakin turun.

B. Implikasi

Dampak dari penelitian ini adalah ini dapat diterapkan di cabang olahraga lainnya dengan karakteristik serupa dengan cabang olahraga futsal dengan bentuk gerakan gerakan disesuaikan dengan gerak dominan dalam cabang olahraga tersebut namun pelatih harus terlebih dahulu meningkatkan kemampuan aerobiknya. Secara umum program ini memeberikan dampak terhadap *fitness* atau kebugaran jasmani subjek dengan melakukan latihan yang variatif didalamnya ada latihan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan sehingga penelitian ini juga memberikan dampak kepada masing-masing komponen fisik tersebut.

C. Saran

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Dalam melatih kemampuan anaerobik laktasid (stamina, daya tahan anaerob) jangan mengesampingkan kemampuan daya tahan aerobnya sebagai penunjang terjadinya aktivitas anaerob.
2. Bagi para praktisi olahraga, pelatih cabang olahraga khususnya cabang olahraga futsal dan pembaca umumnya agar menerapkan metode latihan *cicrcuit training* untuk meningkatkan kemampuan anaerobik laktasid terutama dalam olahraga futsal serta mencoba variasi gerakan lainnya sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga tersebut
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek – aspek kondisi fisik khususnya tentang latihan sirkuit, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian berkenaan dengan hal- hal lainnya seperti penurunan denyut nadi, penurunan asam laktat ataupun penurunan kadar

lemak serta peningkatan masa otot, jumlah jam tidur bahkan peningkatan kebugaran jasmani dan kualitas hidup.

4. Penggunaan instrument yang lebih spesifik seperti *blood lactic test*, dikarenakan penggunaan *Rast-Test* tidak spesifik menggambarkan kemampuan anaerobik laktasid melainkan *anaeobik performance*
5. Penggunaan tempat indoor yang tidak akan terpengaruh oleh cuaca sehingga proses latihan akan berjalan maksimal.
6. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan lebih luas maupun dengan variabel faktor yang lain yang masih berkaitan dengan kebutuhan cabang olahraga futsal karena penulis masih merasa masih banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.