

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Circuit training aerobic dapat digunakan sebagai metode untuk meningkatkan daya tahan kecepatan laktasid dalam waktu yang singkat karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan nilai sig ($p = 0,000 < 0,05$)) maka terdapat pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan kecepatan laktasid.

5.2 Implikasi

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya bisa mengembangkan dengan menggunakan sampel yang berbeda dan waktu latihan yang lebih lama untuk dapat diukur agar hasil yang diperoleh jauh lebih baik penelitian ini dapat bermanfaat dan bisa berkembang dengan didukung oleh berbagai pihak.

5.3 Rekomendasi

- a. Bagi atlet yang memiliki waktu persiapan lebih pendek untuk mempersiapkan daya tahan kecepatan laktasid, *circuit training aerobic* dapat digunakan menjadi salah satu model latihan untuk meningkatkan daya tahan kecepatan laktasid dengan tetap memperhatikan zona latihan dan prinsip-prinsip latihan.
- b. Bagi pelatih yang memiliki waktu persiapan lebih pendek untuk mempersiapkan daya tahan kecepatan laktasid atletnya, *circuit training aerobic* dapat digunakan menjadi salah satu model latihan untuk diterapkan terhadap atletnya dalam meningkatkan daya tahan kecepatan laktasid
- c. Bagi pembaca model latihan sirkuit ini dapat digunakan sebagai referensi untuk meningkatkan ataupun menjaga kondisi daya tahan kecepatan laktasid khususnya yang memiliki waktu relatif pendek.