BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari data yang telah di analisis dan penelitian yang telah dilaksanakan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan circuit training aerobic terhadap peningkatan kekuatan maksimal pada otot lengan.

Pengaruh latihan circuit training aerobic meningkatkan kekuatan maksimal otot lengan dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,050$ taraf signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh metode latihan circuit training aerobic mempengaruhi dengan sangat signifikan terhadap peningkatan kekuatan maksimal otot lengan.

5.2 Implikasi

Setelah mengetahui dampak peningkatan dari metode circuit training aerobic ini terhadap kekuatan maksimal otot lengan dan pada umumnya peningkatan semua komponen kondisi fisik, implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bisa menerapkan metode ini khususnya pelatih yang menghadapi kejuaraan dengan waktu yang tersedia hanya sedikit. Dan juga untuk atlet apabila mengetahui manfaat dari latihan metode ini atlet dapat bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan circuit training aerobic ini karena manfaat yang akan didapatkannya.

5.3 Rekomendasi

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih mengoptimalkan latihan dari metode ini alangkah lebih baiknya dilakukan di ruang beban dengan tambahan teknologi agar beban yang diperoleh oleh sampel bisa terkontrol peningkatannya dan denyut nadi ketika latihan aerobic dapat juga dikontrol, karena di penelitian ini hanya memakai beban badan sendiri.