

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data, maka peneliti dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari permasalahan yang dikaji yaitu:

Terdapat peningkatan kemampuan aksi reaksi setelah diberikan latihan *circuit training aerobic*. Hal ini dapat dilihat dari hasil test awal yang lebih besar daripada nilai test akhir yang nilai waktunya menjadi semakin cepat, karena dalam aksi reaksi semakin cepat waktu yang didapatkan dalam merespons rangsangan maka semakin bagus aksi reaksi yang dimilikinya. Program *circuit training aerobic* dapat digunakan dengan waktu yang singkat dalam meningkatkan aksi reaksi sehingga dapat digunakan sebagai salah satu solusi latihan untuk persiapan menghadapi kejuaraan yang mendadak.

5.2 Implikasi

- 1) Sebagai alternatif untuk para pelatih apabila ingin menggunakan metode *circuit training aerobic* di waktu yang singkat dalam menghadapi kejuaraan untuk meningkatkan aksi reaksi dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 2) Ada ketertarikan mahasiswa Ilmu Keolahragaan, instruktur, pelatih, dan ahli olahraga lainnya apabila ingin lebih mengembangkan lagi penelitian tentang pengaruh latihan *circuit training aerobic*.

5.3 Rekomendasi

Selain itu, peneliti juga memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih berkembang dan maju dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, di antaranya: .

- 1) Bagi lembaga IKOR/PKR/FPOK Bagi lembaga Ilmu Keolahragaan, agar dapat memberikan pemahaman dan pendalaman mengenai materi yang bersangkutan seperti pada mata kuliah Kondisi Fisik, Ilmu Kepelatihan Olahraga, dan mata kuliah lainnya yang berhubungan dengan kepelatihan agar lebih dapat dipahami supaya dapat diterapkan di kemudian hari sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dengan waktu yang singkat.

- 2) Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, dan lebih variatif lagi, dan tidak hanya dilihat dari satu komponen kondisi fisiknya dari segi olahraga ataupun tes yang dilakukan serta dikaitkan dengan permasalahan fisiologis tubuh manusia dalam menunjang performa dalam pertandingan. Sampel yang lebih banyak dan profil atletnya lebih diperhatikan agar sesuai dengan kebutuhan lapangan.