

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. Terdapat peningkatan kemampuan *power endurance* otot tungkai setelah diberikan latihan *circuit training aerobic*. Hal ini dapat dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang nilainya meningkat, karena dalam *power endurance* otot tungkai semakin banyak pengulangan dan juga cepat maka semakin bagus *power endurance* otot tungkai yang dimilikinya. Program latihan *circuit training aerobic* dapat digunakan dengan waktu yang singkat dalam meningkatkan *power endurance* otot tungkai sehingga dapat digunakan sebagai salah satu solusi latihan untuk persiapan menghadapi kejuaraan yang mendadak.

5.2. Implikasi

Dengan demikian pengaruh metode latihan *circuit training aerobic* terhadap kemampuan *power endurance* otot tungkai hasil ini mempunyai implikasi praktis bagi pihak – pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga yaitu pelatih dan atlet.

- 1) Sebagai alternatif untuk para pelatih apabila ingin menggunakan latihan *circuit training aerobic* di waktu yang singkat dalam menghadapi kejuaraan.
- 2) Ada ketertarikan mahasiswa Ilmu Keolahragaan, instruktur, pelatih, dan ahli olahraga lainnya apabila ingin lebih mengembangkan lagi penelitian tentang pengaruh latihan *circuit training aerobic*.
- 3) Bagi atlet, ini sebagai dapat menjadi acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

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 Kepeleatihan Olahraga, dan mata kuliah lainnya yang berhubungan dengan kepeleatihanagar 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 dan 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 degan kebutuhan dilapangan.