

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan penulis mengambil kesimpulan terdapat pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai sebesar 54%. Dengan hasil yang signifikan antara tes awal (*pre test*) dan tes akhir (*post test*). Kemudian metode *circuit training aerobic* dapat dijadikan metode yang bisa meningkatkan komponen daya tahan otot tungkai dengan waktu tersedia yang singkat.

#### **5.2 Implikasi**

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi semua orang khususnya untuk pelaku olahraga.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat dikembangkan dengan metode yang baru.
- 3) Dapat dilakukan penelitian lebih lanjut menggunakan sampel atlet dan juga waktu yang tersedia lebih panjang.

#### **5.3 Rekomendasi**

- 1) Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan latihan yang tepat untuk digunakan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam meningkatkan daya tahan otot tungkai dapat menggunakan *circuit training aerobic*, karena berdasarkan temuan peneliti *circuit training aerobic* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai.

- 2) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya tentang daya tahan otot tungkai, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang mempengaruhi kondisi fisik atlet.
- 3) Bagi peneliti, berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan di harap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, kemudian dapat menambah jumlah variable karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.

Demikian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang dapat peneliti berikan setelah melakukan penelitian tentang pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan daya tahan otot tungkai.