

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. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut :

- 1) Kekuatan maksimal pada kelompok eksperimen yang diberikan latihan *circuit training aerobic* telah mengalami peningkatan secara signifikan. Hal ini dapat dilihat dari hasil tes awal yang lebih besar dari pada nilai tes akhir yang nilainya menjadi meningkat dari sebelumnya, karena dalam kekuatan maksimal semakin kuat dia melakukan kekuatan maksimal yang dimilikinya maka semakin baik. Selain dari program latihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen (*circuit training aerobic*) dapat meningkatkan semua kondisi fisik secara sekaligus dan juga karena latihan aerobic yang diberikan dapat berdampak pada aliran darah pada tubuh manusia karena kapasitas aerobiknya semakin membesar sehingga suplai oksigen ke otak lebih besar yang menyebabkan tingkat konsentrasi meningkat dengan baik.
- 2) Kekuatan maksimal ternyata dapat meningkatkan kebugaran seseorang dengan baik. Hal ini karena seseorang yang diberikan program latihan pelatihan dapat menyebabkan peningkatan yang signifikan pada kekuatan terhadap aktivitas kehidupan sehari-harinya. Program pelatihan *circuit training aerobic* dapat digunakan dengan waktu yang singkat dalam meningkatkan kekuatan maksimal dan tentunya dapat meningkatkan komponen kondisi fisik lainnya,

5.2 Implikasi

- 1) Sebagai alternatif untuk para pelatih apabila ingin menggunakan latihan *circuit training aerobic* diwaktu yang singkat dalam menghadapi kejuaraan untuk meningkatkan kekuatan maksimal dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 2) Ada keterkaitan mahasiswa Ilmu Keolahragaan, instruktur, pelatih dan ahli olahraga lainnya apabila ingin mengembangkan penelitian tentang pengaruh *circuit training aerobic*.

5.3 Rekomendasi

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

Bagi lembaga IKOR/PKR/FPOK 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 kepeleatihan agar lebih dapat dipahami supaya dapat diterapkan dikemudian hari sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan dengan waktu yang singkat.

Kemudian bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, dan lebih