

## BAB V

### KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistika mengenai pengaruh metode *circuit training aerobic*, maka penulis menarik kesimpulan, yaitu; Metode *circuit training aerobic* dapat diterapkan dalam meningkatkan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan waktu latihan yang singkat, karena dalam hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh metode *circuit training aerobic* terhadap peningkatan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan hasil signifikan antara *pre-test* dan *pos-test* didalam variabel kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dengan metode *circuit training aerobic*.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan kesimpulan yang telah dipaparkan mengenai hasil penelitian, diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga.

- 1) Bagi pelaku olahraga sebagai acuan untuk meningkatkan pengetahuan dibidang metode latihan untuk meningkatkan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ), kemudian sebagai acuan untuk dapat meningkatkan kemampuan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ).
- 2) Bagi para pelatih memberi pengetahuan tambahan dalam membuat program latihan, kemudian sebagai acuan dalam memvariasi latihan dan yang terakhir dalam proses latihan pelatih bisa memberikan bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) guna meraih prestasi yang baik dengan menggunakan metode *circuit training aerobic*.

#### 5.3 Rekomendasi

- 1) Bagi para pelaku olahraga hendaknya memperhatikan metode latihan yang tepat digunakan dalam meningkatkan kondisi fisik khususnya dalam meningkatkan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ) dapat menggunakan metode *circuit training aerobic*, karena berdasarkan temuan peneliti metode *circuit training aerobic* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kapasitas aerobik ( $VO_2Max$ ).

- 2) Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek-aspek kondisi fisik khususnya tentang *VO<sub>2</sub>Max*, 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 diharapkan agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cakupan yang lebih luas, kemudian dapat menambah jumlah variabel karena penulis masih merasa banyak kekurangan dalam penelitian ini dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga serta materi.