

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari data yang telah diuji dan dianalisis oleh peneliti maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan kekuatan maksimal tubuh bagian atas pada atlet dayung Kabupaten Indramayu dari penerapan latihan *circuit training*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan kekuatan maksimal tubuh bagian bawah pada atlet dayung Kabupaten Indramayu dari penerapan latihan *circuit training*.

5.2 Implikasi

Dengan demikian, setelah peneliti melakukan penelitian, maka peneliti mengemukakan implikasi sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi oleh banyak pihak, khususnya para pelatih dan atlet dalam memberikan program latihan. Sehingga para pelatih dan atlet bisa lebih memahami dalam membuat program latihan yang teratur, terukur, tidak membuat jenuh dan dapat membantu menunjang prestasi.
2. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi rekomendasi bagi instansi olahraga dalam membuat program latihan untuk masing-masing cabang olahraga menggunakan latihan *circuit training* karena terbukti bahwa latihan *circuit training* bisa meningkatkan kemampuan atlet dan tidak membuat jenuh.
3. Bagi mahasiswa dan masyarakat umum bisa menjadi referensi untuk mengetahui dan mempelajari bagaimana membuat program latihan yang teratur dan terukur.

5.3 Rekomendasi

1. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar melibatkan pengukuran BMI dan Lemak tubuh sebelum dan sesudah tes agar mengetahui apakah dengan penerapan program latihan menggunakan latihan *circuit training* bisa berpengaruh terhadap BMI dan penurunan lemak pada tubuh.

-
2. Lebih diperhatikan lagi faktor eksternal sampel seperti pola tidur, pola makan, dan jenis kegiatan lainnya agar tidak mempengaruhi program latihan yang diberikan.