

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, REKOMENDASI

5.1 Simpulan

- 1) Hasil nilai signifikansi yang diperoleh dari kelompok eksperimen $0,002 < 0,05$. Dapat disimpulkan H_0 ditolak, terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM).
- 2) Hasil nilai signifikansi yang diperoleh dari kelompok Kontrol $0,072 > 0,05$. Dapat disimpulkan H_0 diterima, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM).
- 3) Didapatkan hasil dari pengujian yang telah dilakukan, dapat dilihat bahwa hasil yang lebih baik adalah modifikasi *circuit training* dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM), karena dapat meningkatkan kinerja daya tahan aerobik yang berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan, kelincahan, dan power otot tungkai.

5.2 Implikasi

Penelitian diatas merupakan penyempurnaan dari hasil penelitian sebelumnya, maka penelitian sebelumnya, maka penulis mengemukakan berbagai implikasi sebagai berikut :

- 1) Bagi lembaga
Diharapkan lembaga lebih bisa menguatkan kepada mahasiswa dalam perkuliahan maupun dalam teori latihan dan kondisi fisik agar berkesinambungan
- 2) Bagi Atlet
Diharapkan agar kedepannya lebih faham, bahwa komponen kondisi fisik adalah salah satu penunjang utama olahraga prestasi untuk atlet futsal putri Upi Bandung.
- 3) Bagi Peneliti

Diharapkan agar peneliti bisa lebih dalam dengan penelitian ini dan semoga bisa diterapkan pada cabang olahraga lainnya. Untuk meningkatkan kualitas fisik yang kuat dalam meningkatkan kualitas atletnya.