

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan serta analisis data yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ;

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) terhadap kemampuan Aerobik pemain futsal putri UPI dengan nilai signifikansi sebesar $0,006 < 0,05$.
- 2) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari Modifikasi *Circuit Training* tanpa menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) terhadap kemampuan Aerobik pemain futsal putri UPI dengan nilai signifikansi sebesar $0,052 > 0,05$.
- 3) Hasil dari pengolahan dan pengujian analisis data yang dilakukan, dapat dilihat bahwa hasil yang lebih baik adalah modifikasi *Circuit Training* dengan menggunakan *Elevation Training Mask* (ETM) terhadap kemampuan Aerobik pemain futsal putri UPI.

1.2 Implikasi dan Rekomendasi

Penelitian yang dilakukan memperoleh hasil yang dibahas pada BAB IV dan disimpulkan pada pembahasan sebelumnya. Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai implikasi dan rekomendasi agar penelitian ini menjadi lebih bermanfaat, diantaranya sebagai berikut :

- 1.2.1 Bagi Lembaga diharapkan lebih menguatkan kepada mahasiswa dalam mata kuliah *teori latihan dan kondisi fisik* dikarenakan dalam bidang kajian tersebut sangat berkesinambungan.
- 1.2.2 Bagi Atlet agar lebih paham bahwasanya komponen kondisi fisik salah satunya daya tahan dapat menunjang untuk olahraga prestasi, khususnya bagi para Atlet Futsal Putri UPI.
- 1.2.3 Bagi Peneliti, peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam yang berhubungan dengan penelitian ini dan dapat diterapkan dalam cabang

olahraga lainnya dalam rangka peningkatan kualitas kondisi fisik dan dapat menjadi metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kualitas atlet.