

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, perhitungan dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai dampak penerapan model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan kemampuan VO₂ Max yaitu Terdapat Dampak yang Signifikan dalam Penerapan *Circuit Training* melalui Model Periodisasi Terbalik (*Reverse*) terhadap Peningkatan Kemampuan VO₂ Max.

Maka kesimpulan dalam penelitian ini bahwa “Penerapan *circuit training* melalui model periodisasi *reverse* bisa dipakai untuk meningkatkan VO₂ max atlet”.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Penelitian yang dilakukan memperoleh hasil yang dibahas 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) Bagi Atlet dan Pelatih

Diharapkan agar kedepannya atlet dan para pelatih dapat menggunakan model periodisasi *reverse* dalam meningkatkan kemampuan VO₂max dengan melalui program latihan *circuit training*.

2) Bagi Peneliti

Diharapkan agar peneliti bisa lebih baik lagi dan semoga bisa diterapkan pada cabang olahraga lainnya untuk meningkatkan kualitas fisik yang kuat dalam meningkatkan kualitas atletnya.

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak berkepentingan dibidang tersebut. Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap latihan menggunakan model periodisasi *reverse* terhadap

peningkatan kemampuan Penerapan *Circuit Training* Melalui Model Periodisasi *Reverse* terhadap Peningkatan Kemampuan VO_2 Max.