

## BAB V

### KESIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan atlet Futsal, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan *Circuit Training* terhadap peningkatan daya tahan *cardiovaskular* atlet futsal.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil bahwa metode *Circuit Training* terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan daya tahan. Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk peneliti selanjutnya dan peneliti dapat memberikan beberapa implikasi positif kepada berbagai pihak. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat di manfaatkan dalam upaya meningkatkan daya tahan atlet Futsal, yaitu sebagai berikut:

- 5.2.1 Untuk para pelatih Futsal dapat membuat program latihan yang tepat untuk diberikan metode *Circuit Training* untuk meningkatkan daya tahan atlet futsal baik dalam latihan, menjelang pertandingan, maupun pada saat pertandingan.
- 5.2.2 Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan untuk meningkatkan daya tahan dalam pertandingan maupun kehidupan sehari-hari yaitu menjaga kebugaran tubuh.
- 5.2.3 Untuk para pembina olahraga hasil dari penelitian ini sebagai syarat membantu atlet-atlet untuk meningkatkan daya tahannya dalam berlatih maupun bertanding.

#### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan penelitian. Penulis berharap agar beberapa saran atau masukan berikut bermanfaat khususnya bagi diri penulis sendiri dan umumnya

bagi semua pihak yang membaca serta yang berkaitan dengan kepelatihan dan pembinaan olahraga. Adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut :

- 5.3.1 Bagi para pelatih dan atlet, agar lebih banyak mengembangkan ilmu tentang mencerna materi atau program latihan yang mudah dipahami bagi atlet pada cabang olahraga Futsal.
- 5.3.2 Bagi Pembina olahraga, agar mengetahui lebih umum hal yang dibutuhkan pelatih dan program yang tepat di berikan pelatih untuk diterapkan oleh atlet dalam meningkatkan daya tahan atlet futsal.
- 5.3.3 Bagi pelatih dan atlet agar metode *Circuit Training* ini bisa menjadi referensi dalam proses latihan agar lebih memperhatikan aspek kondisi fisik untuk meningkatkan daya tahan atlet futsal.
- 5.3.4 Bagi Program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, khususnya jurusan Kepelatihan diharapkan dapat memberikan pengertian dan pengarahan terhadap metode *Circuit Training* untuk meningkatkan daya tahan atlet agar para pelatih dapat memahami dan memberikan metode *Circuit Training* ini dengan baik kepada atletnya untuk meningkatkan daya tahan dalam lingkup olahraga.
- 5.3.5 Berkaitan dengan penelitian yang telah penulis lakukan, untuk peneliti selanjutnya sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan memodifikasi dari penelitian ini, dikarenakan masih ada kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih dalam mengenai metode *Circuit Training* ini.