

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data, maka dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari permasalahan yang dikaji. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut:

Jadi penerapan metode *circuit training* melalui model periodisasi *reverse* dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *power endurance*.

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 :

5.2.1 Bagi lembaga

Diharapkan lembaga lebih bisa menguatkan kepada mahasiswa dalam perkuliahan maupun dalam teori latihan dan kondisi fisik agar berkesinambungan.

5.2.2 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.