

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan dari hasil penelitian, perhitungan dan analisis data yang telah dilakukan, maka kesimpulannya “Terdapat dampak penerapan *Daily Undulating Periodization (DUP)* yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Power Endurance* pada pemain futsal Wanita.”

#### **5.2 Implikasi**

Hasil penelitian ini menemukan bahwa Dampak Penerapan *Daily Undulating Periodization (DUP)* Terhadap Kemampuan *Power Endurance* Pada Pemain Futsal Wanita. Peningkatan *Power Endurance* ini akan berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet Futsal wanita. Adanya variasi Latihan dengan Penerapan *Daily Undulating Periodization (DUP)* ini membuat wawasan pelatih menjadi semakin bertambah dalam memberikan berbagai jenis pelatihan guna meningkatkan *Power Endurance* dalam cabang olahraga Futsal.

#### **5.3 Rekomendasi**

Pada penelitian ini, walaupun terjadi peningkatan *Power Endurance*, akan tetapi peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dalam melihat dampak penerapan *Daily Undulating Periodization (DUP)* terhadap kemampuan kondisi fisik lainnya dalam cabang olahraga Futsal maupun cabang olahraga lain, selain itu dalam cabang olahraga futsal, atlet futsal perlu diberikan *Daily Undulating Periodization (DUP)*, karena dalam penelitian ini telah dibuktikan pengaruh yang signifikan terhadap *Power Endurance* pada Pemain Futsal Wanita. Disarankan menggunakan sample yang lebih banyak.

Hasil penelitian ini disarankan menggunakan sample yang lebih banyak. semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan dibidang tersebut.

Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam Upaya mengenalkan dan meningkatkan minat pelatih dan masyarakat terhadap *Daily Undulating Periodization* (DUP).