

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terdapat pengaruh yang signifikan *weekly undulating periodization* terhadap kemampuan *speed* pada pemain futsal putri dapat disimpulkan sebagai berikut :

Weekly undulating periodization memberikan pengaruh sebesar 65% terhadap kemampuan *speed* pada pemain futsal putri dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis dan akademis bagi pihak-pihak yang terkait dengan bidang pendidikan:

1. Bagi pelatih bahwa untuk memperhatikan *weekly undulating periodization* dalam meningkatkan kemampuan *speed* akan memberikan dampak yang baik.
2. Bagi pemain agar dapat menjadi pengetahuan bahwa kemampuan *speed* dapat ditingkatkan melalui *weekly undulating periodization* dan diterapkan dengan baik.
3. Dapat diketahui bahwa *weekly undulating periodization* dapat diterapkan dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan atlet yang diperhatikan ketika akan menghadapi pertandingan-pertandingan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan yang dikemukakan rekomendasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi klub

Klub diharapkan dapat memperhatikan penerapan *weekly undulating periodization* kepada atlet agar dapat memberikan kemampuan yang maksimal bagi atletnya.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan mengetahui pentingnya *weekly undulating periodization* dalam menunjang kemampuan diri dan dapat memberikan pengetahuan cara meningkatkan kemampuan *speed* khususnya untuk cabang olahraga futsal.

3. Kepada peneliti lain

Kepada peneliti lain yang ingin meneliti lebih lanjut diharapkan dapat meneliti hal sama terkait pengaruh yang signifikan *weekly undulating periodization* terhadap kemampuan *speed* lebih baik lagi dan hasil penelitian ini menjadi bahan acuan bagi peneliti selanjutnya.