

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Dari data analisis yang dilakukan, model metode latihan bergelombang harian/*daily undulating periodization* (DUP) memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan *power* maka peneliti dapat menyimpulkan

1. Terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari penggunaan Model Periodisasi *Daily Undulating Periodization* (DUP) Terhadap Peningkatan *Power* otot *lowerbody*.
2. Terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari penggunaan Model Periodisasi *Daily Undulating Periodization* (DUP) Terhadap Peningkatan *Power* otot *upperbody*.

5.2 Implikasi

Dengan demikian dampak penggunaan model periodisasi *undulating* dengan *Daily Undulating Periodization* (DUP) terhadap peningkatan *power* mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang berhubungan khususnya pelaku olahraga yaitu atlet dalam menunjang tercapainya tujuan utama menjadi atlet yang berprestasi dan mampu bersaing pada kompetisi-kompetisi mendatang.

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi para pelatih untuk membuat program latihan dalam waktu yang relatif singkat karena jadwal kompetisi yang singkat.
2. Penelitian ini diharapkan menjadi perhatian khusus bagi seorang pelatih dalam mempersiapkan bentuk model dan struktur latihan sesuai dengan norma latihan, agar seorang atlet terhindar dari resiko *overtraining* saat latihan.

5.3 Rekomendasi

1. Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan sampel yang lebih banyak.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan banyak mencari referensi dari jurnal dan artikel dari luar, serta mengkajinya terlebih dahulu.

