

## BAB 5

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Kesimpulan

Dari data analisis yang dilakukan, Model Daily Undulating Periodization (DUP) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari penggunaan model *Daily Undulating Periodization* (DUP) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot *Upperbody*
2. Terdapat pengaruh peningkatan yang signifikan dari penggunaan model *Daily Undulating Periodization* (DUP) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot *Lowerbody*

#### 5.2 Implikasi

Dengan demikian pengaruh penggunaan model *Daily Undulating Periodization* (DUP) Terhadap Peningkatan Daya Tahan Otot *Upperbody* dan *Lowerbody* mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang berhubungan khususnya pelaku olahraga yaitu pelatih dan atlet.

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan rekomendasi oleh banyak pelatih untuk memberikan periodisasi latihan yang tepat kepada atlitnya, sehingga dapat menghindari kesalahan dalam pembuatan program/periodisasi latihan yang berakibat jangka panjang seperti *overtrained*, memperlambat perkembangan atlit, dan tidak bisa mencapai prestasi yang maksimal.
- 2) Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam pemberian periodisasi latihan yang tepat untuk mengukur perkembangan daya tahan otot.

#### 5.3 Rekomendasi

- 1) Diharapkan penelitian selanjutnya menggunakan metode yang lebih variatif dalam meneliti terkait *Daily Undulating Periodization* (DUP).

Miqdad Taupiqkurrohman, 2024

PENGARUH PENGGUNAAN MODEL DAILY UNDULATING PERIODIZATION (DUP) TERHADAP PENINGKATAN DAYA TAHAN OTOT

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

- 2) Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, dan lebih variative lagi