

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Melalui data yang diperoleh metode lathan daily undulating periodezation (DUP) Memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan power endurance maka terdapat kesimpulan:

1. Terdapat peningkatan yang signifikan dari penggunaan model periodisasi Daily Undulating Periodezation (DUP) terhadap peningkatan power endurance lowerbody
2. Terdapat peningkatan yang signifikan dari penggunaan model periodisasi Daily Undulating Periodezation (DUP) terhadap peningkatan power endurance upperbody

#### **5.2 Implikasi**

Penggunaan model periodisasi undulating dengan metode Daily Undulating Periodezation (DUP) memberikan pengaruh terhadap peningkatan power endurance serta mempunyai implikasi bagi pihak yang berhubungan khususnya insan olahraga untuk menunjang kondisi fisik yang baik dengan tujuan menjadi atlet berprestasi.

Penelitian ini diharapkan menjadi acuan bagi pelatih yang akan membuat program latihan dalam jangka waktu yang relatif singkat karena jarak antar kompetisi yang singkat, serta menjadi perhatian khusus bagi seorang pelatih dalam mempersiapkan model dan struktur latihan yang sesuai dengan norma-norma latihan agar atlet tidak merasakan overtraining.

#### **5.3 Rekomendasi**

1. Peneliti selanjutnya diharapkan mengambil sampel yang lebih banyak lagi.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan mencari atau menggunakan artikel internasional sebagai acuan untuk referensi.