

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pengolahan data yang telah dilakukan, penulis dapat menyimpulkan yang mana kesimpulan tersebut juga menjawab rumusan masalah yang telah dicantumkan. Berdasarkan hasil yang telah didapat, maka dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Tidak terdapat kebermaknaan yang signifikan terhadap peningkatan VO_{2max} dari penerapan periodisasi latihan ditahap pertandingan utama (TPUt).
- 2) Persentase penurunan VO_{2max} sebesar 5,3% dari VO_{2max} awal.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian yang penulis jalankan guna untuk menyempurnakan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan implikasi dan rekomendasi sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Lembaga

- 1) Untuk lembaga pendidikan agar bisa lebih menekankan kepada mahasiswa dan menguatkan lagi dalam mata kuliah kondisi fisik dan perencanaan program latihan karena bidang kajian tersebut saling memiliki kesinambungan satu sama lain.
- 2) Untuk lembaga olahraga bisa menjadi acuan untuk membuat program latihan menggunakan periodisasi latihan karena telah terbukti bahwa dengan periodisasi bisa meningkatkan kemampuan atlet secara terukur.

5.2.2 Bagi Atlet

- 1) Atlet futsal bisa lebih memahami lagi akan pentingnya kondisi fisik yang prima khususnya daya tahan aerobik dapat menunjang prestasi.
- 2) Setelah mengetahui bahwa pada tahap pertandingan utama mengalami penurunan kondisi fisik aerobik atlet bisa minimalisir penurunan dengan menjalankan latihan dengan maksimal.
- 3) Atlet memahami periodisasi latihan agar saat pelatih berhalangan hadir atlet bisa melakukan latihan mandiri agar peningkatan kemampuan sesuai yang diharapkan.

5.2.3 Bagi Peneliti

- 1) Pemberian program latihan pada tahap pertandingan utama supaya bisa lebih variatif lagi untuk menghindari kebosanan pada sampel guna menghasilkan latihan yang maksimal karena pada tahap pertandingan utama adalah tahap terakhir pada periodisasi latihan yang mana atlet telah melakukan latihan yang sama dari awal periodisasi yaitu selama 5 bulan. Variasi latihan bisa berupa memberikan latihan di tempat yang berbeda atau latihan di alam dengan tetap menyesuaikan dengan dosis latihan sesuai program.
- 2) Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian lebih mendalam lagi berhubungan dengan periodisasi terhadap cabang olahraga dan komponen kondisi fisik lainnya.
- 3) Selama penelitian untuk lebih giat lagi melakukan monitoring agar sampel melakukan program latihan dengan maksimal dan mencapai target.

Demikian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang penulis paparkan. Semoga dari penelitian ini bisa bermanfaat dan dapat digunakan oleh banyak orang sebagai acuan yang berkaitan dengan kegiatan lembaga olahraga untuk menunjang prestasi olahraga Indonesia pada khususnya pada cabang olahraga Futsal.