

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan yang diperoleh dari hasil pengujian peningkatan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap pra pertandingan (TPP) periodisasi latihan dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi peningkatan pada anaerobik laktasid selama masa program latihan ditahap pra pertandingan. Sedangkan pada hasil prosentase peningkatan anaerobik laktasid mengalami peningkatan terhadap kemampuan kecepatan anaerobik laktasid atlet futsal.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

- 1) Penelitian ini diharapkan untuk menjadi suatu pembelajaran atau evaluasi bagi para pelatih agar bisa memberikan suatu program latihan kepada atletnya dengan baik dan lebih khususnya dalam jangka waktu yang lebih lama dalam program latihan tersebut.
- 2) Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu pedoman bagi para pelatih untuk membuat program latihan yang lebih baik lagi.

5.2.2 Rekomendasi

- 1) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan program latihan dengan jangka waktu yang lebih lama lagi.
- 2) Penelitian ini menemukan bahwa dalam program latihan untuk meningkatkan anaerobik laktasid pada tahap pra pertandingan tidak ada peningkatan yang signifikan. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan jangka waktu, pelaksanaan test serta bentuk latihan yang dapat membuat atlet lebih baik lagi dalam segi mentalnya sehingga dapat memungkinkan adanya pengaruh.
- 3) Serta diharapkan untuk memotivasi atau melatih mental atlet agar atlet dapat terus semangat berlatih meskipun dalam kondisi yang sedang tidak menungkingkondisi yang sedang rawan atau tidak mungkin.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini yang berjudul peningkatan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap pra pertandingan (TPP) periodisasi latihan yang telah dipaparkan oleh peneliti. Peneliti harap, penelitian ini bisa bermanfaat bagi para pelatih serta untuk penelitian selanjutnya yang akan melanjutkan penelitian tersebut.