

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) tidak dapat pengaruh yang signifikan anaerobik alaktasid antara atlet yang diberikan treatment latihan pada tahap persiapan khusus (TPK), akan tetapi hasil dari nilai indeks kelelahan atlet termasuk kedalam nilai yang tinggi.
- 2) Presentase penurunan daya tahan anaerobik alaktasid sebesar 0.003% dari kemampuan awal.

#### 5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

##### 5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu diharapkan hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan periodisasi latihan, dan kekuatan daya tahan anaerobik alaktasid. Dalam penelitian ini masih perlu untuk dikembangkan lebih lanjut dengan jumlah sampel yang berbeda, durasi periodisasi latihan yang lebih lama, serta pembahasan yang lebih mendalam dengan bantuan berbagai pihak

##### 5.2.2 Rekomendasi

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya lebih meningkatkan variasi latihan agar atlet tidak merasa bosan, peneliti juga harus lebih giat untuk melakukan monitoring kepada atlet yang ia pegang hingga atlet itu dapat melakukan program latihan dengan maksimal dan mencapai targer. Untuk atlet diharapkan memiliki mental yang baik agar dapat melakukan latihan secara konsisten agar hasil dari periodisasi latihan tersebut maksimal, atlet juga harus bisa memahami lebih dalam lagi akan pentingnya daya tahan anaerobik alaktasid untuk kebutuhan atlet pada saat bertanding.

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai prosentase peningkatan daya tahan anaerobik alaktasid atlet futsal pada tahap persiapan khusus (TPK), semoga

**Aslam Kosamanjaya, 2020**

**PROSENTASE PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK ALAKTASID ATLET FUTSAL PADA TAHAPAN (TPK) DALAM PERIODISASI LATIHAN**

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

penelitian ini bermanfaat dan menjadi referensi untuk seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir.