

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) Terdapat kebermaknaan yang signifikan terhadap peningkatan VO_{2Max} dari penerapan periodisasi latihan ditahap persiapan umum (TPU)
- 2) Terdapat persentase peningkatan VO_{2Max} sebesar 13,01% dari VO_{2Max} awal.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Dari penelitian ini guna penyempurnaan hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai implikasi dan rekomendasi sebagai berikut:

1) Bagi Lembaga

Untuk lembaga diharapkan lebih menguatkan kepada mahasiswa dalam mata kuliah *teori latihan dan kondisi fisik* dikarenakan dalam bidang kajian tersebut memiliki berbagai macam kesinambungan dan sebagai acuan untuk membuat program latihan yang terukur sesuai kemampuan atlet menggunakan periodisasi latihan.

2) Bagi Atlet

Untuk atlet futsal, agar lebih paham bahwasannya komponen kondisi fisik salah satunya daya tahan dapat menunjang olahraga prestasi, serta memahami periodisasi latihan agar tanpa pelatih, atlet bisa latihan fisik mandiri dirumah untuk meningkatkan daya tahan yang diharapkan.

3) Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat meneliti lebih mendalam berhubungan dengan penelitian ini dan bisa diterapkan pada cabang olahraga dan kondisi fisik lainnya serta bisa lebih variatif dalam pemberian jenis latihan dan waktu periodisasi sesuai dengan target yang diinginkan.

Sekian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi yang penulis berikan. Semoga hal ini dapat digunakan dan bermanfaat untuk banyak orang atau lainnya yang berkaitan dengan kegiatan dan lembaga olahraga khususnya prestasi futsal Indonesia kedepannya.