

## **BAB V**

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

#### **5.1. Kesimpulan**

Pada data RAST Test didapatkan nilai anaerobic alaktasid pemain futsal yang mengikuti program latihan dari penelitian ini. Diperoleh keputusan yang kemudian dapat disimpulkan bahwa “Tidak Terdapat Pengaruh Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Alaktasid Atlet Futsal pada Tahap Persiapan Umum (TPU) dalam Periodisasi Latihan.”

#### **5.2. Implikasi**

- 1) Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan referensi para pelatih dan atlet dalam menentukan periodisasi latihan dengan frekuensi, intensitas, waktu dan jenis aktivitas yang tepat untuk dilakukan dalam masa pelatihan menuju kejuaraan.
- 2) Penelitian ini diharapkan dapat membantu masyarakat umum untuk mengetahui dan mempelajari bagaimana cara menentukan program latihan yang tepat untuk dirinya.
- 3) Penelitian ini juga diharapkan untuk menjadi sebuah referensi para pelatih dalam meningkatkan kemampuan atlet sehingga mendapatkan prestasi yang membanggakan.

#### **5.3. Rekomendasi**

- 1) Pada penelitian selanjutnya, diharapkan untuk dapat mengambil ukuran sampel yang lebih banyak.
- 2) Lebih diperhatikan resiko dari luar program penelitian seperti waktu tidur, jenis kegiatan sehari- hari hingga pola makan sampel.
- 3) Diharapkan pula kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji tentang jenis latihan aerobic yang memiliki kesamaan sebagai program cadangan apabila situasi dan kondisi berubah sewaktu-waktu.
- 4) Sebaiknya untuk penelitian lebih lanjut, agar mencari referensi yang lebih banyak dan terbaru.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian yang berjudul Prosentase Peningkatan Daya Tahan Anaerobik Alaktasid Atlet Futsal pada Tahap

Persiapan Umum (TPU) dalam Periodisasi Latihan, yang dapat dipaparkan oleh peneliti. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelatih, atlet, masyarakat dan pelaku olahraga.