

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari data yang telah diuji dan dianalisis oleh peneliti maka bisa disimpulkan bahwa: Tidak terdapat peningkatan yang signifikan VO_2Max atlet dari penerapan periodisasi latihan pada tahap pra pertandingan (TPP). Kemudian persentase peningkatan VO_2Max atlet dari tes awal hingga tes akhir di tahap pra pertandingan sebesar 3,3%.

5.2 Implikasi

Dengan demikian, setelah peneliti melakukan penelitian, maka peneliti mengemukakan implikasi sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan menjadi suatu referensi oleh banyak pihak, khususnya para pelatih dan atlet dalam memberikan program latihan. Sehingga para pelatih dan atlet bisa lebih memahami dalam membuat program latihan yang teratur dan terukur dan membantu menunjang prestasi.
- 2) Penelitian ini diharapkan bisa menjadi suatu rekomendasi bagi instansi olahraga dalam membuat program latihan untuk masing-masing cabang olahraga menggunakan periodisasi latihan karena terbukti bahwa periodisasi bisa meningkatkan kemampuan atlet.
- 3) Bagi mahasiswa dan masyarakat umum bisa menjadi suatu referensi untuk mengetahui dan mempelajari bagaimana membuat program latihan yang teratur dan terukur.

5.3 Rekomendasi

- 1) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya agar melibatkan pengukuran BMI dan Lemak tubuh sebelum dan sesudah tes agar mengetahui apakah dengan penerapan program latihan menggunakan periodisasi latihan bisa berpengaruh terhadap BMI dan penurunan lemak pada tubuh.

- 2) Lebih diperhatikan lagi faktor eksternal sampel seperti pola tidur, pola makan, dan jenis kegiatan lainnya agar tidak mempengaruhi program latihan yang diberikan.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang telah peneliti ungkapkan. Penelitian ini mudah-mudahan dapat bermanfaat dan bisa digunakan oleh banyak pihak sebagai rekomendasi yang berkaitan dengan cabang olahraga, supaya bisa membantu para pelatih dan atlet untuk menunjang dan meningkatkan prestasi olahraga Indonesia.