

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- 1) Tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada daya tahan anaerobic alaktasid yang telah menjalankan treatment latihan pada tahap pertandingan utama (TPUt).
- 2) Prosentase peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid dari tahap pertandingan utama (TPUt) ke pertandingan utama tidak mengalami peningkatan melainkan mengalami penurunan sebesar(-0.16) %

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini yaitu :

5.2.1 Implikasi

Hasil pada penelitian ini dapat dijadikan pembelajaran dan dapat dijadikan bahan evaluasi untuk penelitian selanjutnya. Selain itu penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi penulis maupun pembaca khususnya dalam materi pembahasan periodisasi latihan dan daya tahan anaerobic alaktasid. Dalam penelitian ini masih perlu banyak koreksi untuk dikembangkan lebih lanjut dengan jumlah sampel yang berbeda, durasi pada periodisasi yang lebih lama, serta dengan pembahasan yang lebih menarik dan mendalam dengan dibantu oleh berbagai pihak.

5.2.3 Rekomendasi

Pada penelitian selanjutnya diharapkan untuk lebih meningkatkan variasi latihan agar atlet tidak merasa bosan, untuk peneliti pun harus lebih giat untuk melakukan pemantauan atau monitoring kepada atlet yang sedang melakukan treatment sehingga dapat melakukan program latihan dengan serius dan maksimal sehingga dapat mencapai target. Untuk atlet, diharapkan memiliki kedisiplinan yang baik serta mental yang baik dalam menjalankan program latihan yang sedang

Farhan Ramadhan, 2020

*PROSENTASE PENINGKATAN DAYA TAHAN ANAEROBIK ALAKTASID ATLET FUTSAL PADA
TAHAP PERTANDINGAN UTAMA (TPUt) DALAM PERIODISASI LATIHAN*

dilakukan dengan harapan terjadinya peningkatan pada kondisi tubuh atlet tersebut setelah mengikuti program latihan serta lebih paham mengenai pentingnya daya tahan anaerobic alaktasid pada saat bertanding

Demikian simpulan, implikasi, dan rekomendasi yang peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai Prosentase peningkatan daya tahan anaerobic alaktasid atlet futsal pada tahap pertandingan utama (TPUt) dalam periodisasi latihan, semoga penelitian ini dapat berguna sebagai mana mestinya dan dapat menjadi referensi bagi seluruh mahasiswa yang sedang atau ingin belajar memahami pembahasan ini.