

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Kesimpulan dari pengujian peningkatan daya tahan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap persiapan khusus (TPK) dalam periodisasi latihan, maka dapat disimpulkan bahwa : tidak terdapat pengaruh / peningkatan yang signifikan terhadap anaerobik laktasid atlet selama masa program latihan diberikan.

#### **5.2 Implikasi dan Rekomendasi**

Implikasi dan rekomendasi pada penelitian ini yaitu :

##### **5.2.1 Implikasi**

1. penelitian ini diharapkan dapat menjadi suatu rekomendasi atau evaluasi bagi para pelatih agar bisa memberikan suatu program latihan kepada atletnya dengan baik dan lebih khususnya dalam jangka waktu yang lebih lama dalam program latihan tersebut
2. penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi salah satu referensi bagi para pelatih untuk membuat program latihan yang lebih baik.

##### **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 dilakukan dengan harapan terjadinya peningkatan pada kondisi tubuh atlet tersebut setelah mengikuti program latihan serta lebih paham mengenai pentingnya daya tahan anaerobik laktasid pada saat bertanding.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai peningkatan daya tahan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap persiapan khusus ( TPK) dalam periodisasi latihan, semoga penelitian ini dapat berguna sebagaimana mestinya dan dapat menjadi referensi bagi seluruh mahasiswa yang sedang atau ingin beajar memhami pembahasan ini.