

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Kesimpulan dari pengujian peningkatan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap persiapan umum (TPU) periodisasi latihan maka dapat disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh/peningkatan yang signifikan peningkatan anaerobik laktasid selama masa program latihan ditahap pra pertandingan.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

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 lagi.

5.2.2 Rekomendasi

1. Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan program latihan dengan jangka waktu yang lebih lama lagi.
2. Penelitian ini menemukan bahwa dalam program latihan untuk meningkatkan anaerobik laktasid pada tahap persiapan umum ada peningkatan yang signifikan. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan jangka waktu, pelaksanaan test serta bentuk latihan yang dapat membuat atlet lebih baik lagi dalam segi mentalnya sehingga dapat memungkinkan adanya pengaruh.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi dari penelitian ini yang berjudul peningkatan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap persiapan umum (tpu) periodisasi latihan yang telah dipaparkan oleh peneliti. Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi para pelatih khususnya bagi penelitian yang selanjutnya.