

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan data yang sudah dijelaskan sebelumnya dapat disimpulkan dari pengujian peningkatan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap pertandingan utama (TPUt) periodisasi latihan bahwa tidak terdapat pengaruh/peningkatan yang signifikan peningkatan anaerobik laktasid selama masa program latihan ditahap pertandingan utama (TPUt).

5.2. Implikasi dan Rekomendasi

5.2.1 Implikasi

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai rekomendasi dan bahan evaluasi untuk melakukan penelitian selanjutnya serta dapat bermanfaat bagi pembaca khususnya dalam pembahasan anaerobik laktasid dan periodisasi latihan yang dapat digunakan oleh para pelatih dan atlet. Dan juga penulis berharap penelitian ini dapat menjadi referensi untuk membuat periodisasi latihan yang lebih beragam, dengan jangka waktu yang lebih lama dan menambahkan jumlah sampel lebih banyak lagi, agar dapat diketahui periodisasi mana yang dapat mempengaruhi peningkatan daya tahan anaerobik laktasid pada atlet.

5.2.2 Rekomendasi

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat melakukan program latihan dengan jangka waktu yang lebih lama lagi. Penelitian ini menemukan bahwa dalam program latihan untuk meningkatkan anaerobik laktasid pada tahap pertandingan utama tidak ada peningkatan yang signifikan. Diharapkan penelitian selanjutnya dapat menambahkan jangka waktu, pelaksanaan test serta bentuk latihan yang lebih variatif sehingga dapat membuat atlet lebih baik lagi dalam segi mental maupun fisik yang memungkinkan adanya pengaruh.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang penulis sampaikan setelah melakukan penelitian mengenai peningkatan daya tahan anaerobik laktasid atlet futsal pada tahap pertandingan utama dalam periodisasi latihan, semoga penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca dan juga menjadi referensi bagi

penelitian selanjutnya, pelatih dan seluruh mahasiswa khususnya mahasiswa tingkat akhir yang akan melakukan tugas akhir penelitian yang serupa.