

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari model periodisasi undulating dalam kekuatan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan *upperbody* dan *lowerbody*.

Pengaruh model periodisasi undulating dalam kekuatan meningkatkan daya tahan kekuatan *upperbody* dan *lowerbody* dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,005$ taraf signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh model periodisasi undulating mempengaruhi dengan signifikan terhadap peningkatan daya tahan *upperbody* dan *lowerbody*.

5.2 Implikasi

Atas dasar hasil penelitian model periodisasi undulating dalam kekuatan terhadap peningkatan daya tahan kekuatan, implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak yang bisa mengaplikasikan dan menerapkan model periodisasi ini khususnya bagi para pelatih olahraga prestasi, Pada berbagai karakteristik cabang olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik kekuatan dan Bagi atlet, ini sebagai dapat menjadi acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, dan lebih variatif lagi, dan tidak hanya dilihat dari satu komponen kondisi fisiknya dalam menunjang performa dalam pertandingan. Sampel yang lebih banyak dan profil atletnya lebih diperhatikan agar sesuai dengan kebutuhan dilapangan.