

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang di ambil dari temuan dan pembahasan pada BAB IV maka dalam penelitian ini menyimpulkan:

- 5.1.1 Terdapat pengaruh *tactical periodization* terhadap respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia.
- 5.1.2 Terdapat interaksi antara *tactical periodization* dan posisi pemain terhadap respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia pada kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *tactical periodization* dan tim elite sepak bola Indonesia kelompok eksperimen 2 yang berlatih menggunakan *tactical periodization* pada posisi pemain belakang.
- 5.1.4 Terdapat perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *tactical periodization* dan tim elite sepak bola Indonesia kelompok eksperimen 2 yang berlatih menggunakan *tactical periodization* pada posisi pemain tengah.
- 5.1.5 Terdapat perbedaan respon fisiologi tim elite sepak bola Indonesia antara tim elite sepak bola Indonesia kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *tactical periodization* dan tim elite sepak bola Indonesia kelompok eksperimen 1 yang berlatih menggunakan *tactical periodization* pada posisi pemain depan.

5.2 Implikasi

Implikasi yang dihasilkan dari penelitian ini berkaitan dengan *tactical periodization* pada setiap posisi pemain terhadap respon fisiologi.

- 5.2.1 *Tactical periodization* yang merupakan program latihan mingguan memang diperuntukan untuk sepak bola.
- 5.2.2 *Tactical periodization* yang merupakan program latihan mingguan memang diperuntukan untuk tim sepak bola elite.
- 5.2.3 *Tactical periodization* memberikan dampak yang sangat kuat terhadap respon fisiologi.
- 5.2.4 *Tactical periodization* akan mempengaruhi setiap respon fisiologi dari setiap posisi pemain walaupun tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

5.3 Rekomendasi

Dari hasil temuan dan pembahasan yang didukung dengan adanya teori dan hasil penelitian terdahulu, maka rekomendasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 5.3.1 Agar melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan *tactical periodization* pada cabang olahraga lain dimana format kompetisi dengan pertandingana di setiap minggunya sehingga diperlukan penampilan puncak disetiap minggu.
- 5.3.2 Agar melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan *tactical periodization* pada cabang olahraga sepak bola pada pemain dengan usia muda.
- 5.3.3 Dikarenakan keterbatasan data penelitian disebabkan kode etik dari tempat penelitian sehingga data yang diperoleh hanya dari sektor/posisi pemain maka diperlukan penelitian lebih lanjut terkait *tactical periodization* dengan data lengkap setiap pemain
- 5.3.4 Agar melakukan penelitian lebih lanjut terkait dengan adanya intereksi antara *tactical periodization* dengan setiap posisi pemain yang menyatakan tidak signifikan.
- 5.3.5 Agar melakukan penelitian lebih lanjut dari data setiap pemain dengan menggunakan *VO₂Max* sebagai moderator, karena dalam hasil penelitian ini menyatakan adanya intereksi antara *tactical periodization* dengan posisi pemain.
- 5.3.6 Agar melakukan penelitian lebih lanjut berkaitan respon fisiologi pada aspek lainnya di luar *distance, speed average, heart rate average, heart rate max, work rate, speed max,* dan *body load* menggunakan *tactical periodization*.
- 5.3.7 Peningkatan dan pencapaian respon fisiologi dalam cabang olahraga sepak bola agar menggunakan *tactical periodization* pada peserta liga Indonesia atau tim elite.