

## **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 *VO<sub>2</sub>Max* 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.