

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### 5.1 Simpulan

Atas dasar hasil pengolahan data dan analisis data yang sudah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penggunaan model periodisasi *undulating* dalam kekuatan terhadap peningkatan *power upperbody* dan *power lowerbody* dengan taraf signifikansi  $0,000 < 0,005$ . Taraf signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa pengaruh model periodisasi *undulating* mempengaruhi dengan signifikan terhadap peningkatan *power upperbody* dan *power lowerbody*.

#### 5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian model periodisasi *undulating* dalam kekuatan terhadap peningkatan *power*, maka implikasi dalam penelitian ini terdapat beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh semua pihak dengan berbagai karakteristik cabang olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik kekuatan para atletnya, dan ini dapat dijadikan sebuah acuan bagi para atlet yang ingin meningkatkan aktivitas latihannya agar dapat meningkatkan kemampuan dan ketrampilannya dengan baik dan tepat.

#### 5.3 Rekomendasi

Bagi peneliti berikutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini jauh lebih baik lagi, dan tidak hanya dilihat dari satu unsur komponen kondisi fisiknya saja dalam upaya meningkatkan performa atlet dalam sebuah kompetisi. Serta bagi pelatih di klub – klub olahraga untuk menjadikan program latihan menggunakan periodisasi *undulating* ini sebagai referensi baru untuk diterapkan di klubnya.

Muhamad Fadli, 2021

**PENGARUH PENGGUNAAN MODEL PERIODESASI GELOMBANG (UNDULATING) DALAM KEKUATAN TERHADAP PENINGKATAN POWER**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu