

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan pengolahan data dan analisis data yang telah dilakukan, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada model Periodisasi Undulating terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal pada otot bagian bawah dan bagian atas.

Pengaruh model Periodisasi Undulating dalam kekuatan meningkatkan kemampuan kekuatan maksimal pada otot bagian bawah dan bagian atas dengan taraf signifikansi $0,000 < 0,005$ taraf signifikansi tersebut menunjukkan bahwa model Periodisasi Undulating secara signifikan mempengaruhi kemampuan kekuatan maksimal pada otot bagian bawah dan bagian atas.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian model Periodisasi Undulating dalam kekuatan terhadap peningkatan kekuatan maksimal, memiliki nilai implikasi meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak. Khususnya bagi para pelatih olahraga prestasi, pada cabang olahraga yang membutuhkan komponen kondisi fisik kekuatan model periodisasi ini bagus untuk diaplikasikan. Selain itu juga penelitian ini memiliki nilai implikasi bagi atlet, yaitu dapat menjadi acuan untuk atlet agar mau meningkatkan proses latihan yang terukur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.

5.3 Rekomendasi

Besar harapan untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan penelitian ini menjadi lebih baik dan bermanfaat dari berbagai sudut, adapun hal-hal yang perlu diperhatikan untuk penelitian selanjutnya di antaranya:

- 1) Dapat melibatkan populasi yang lebih luas atau sampel yang lebih banyak.
- 2) Dapat melibatkan komponen kondisi fisik lainnya selain komponen kekuatan.
- 3) Dapat mengembangkan jenis penelitannya, bukan kajian tentang pengaruh.

- 4) Dapat lebih banyak untuk mengkaji referensi-referensi yang relevan dan mutakhir agar dapat lebih menunjang penelitiannya.