

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 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

Dengan demikian pengaruh penggunaan Model Periodisasi Gelombang (Undulating) terhadap Daya Tahan Otot *UpperBody* dan *LowerBody* mempunyai implikasi bagi pihak-pihak yang terkait utamanya bagi pelaku olahraga yaitu pelatih dan atlet.

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pelatih untuk Menyusun program latihan, karna dengan program latihan yang terukur maka atlet dapat berkembang semaksimal mungkin menuju prestasi puncak.
2. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu referensi dalam penggunaan periodisasi gelombang khususnya menggunakan siklus meso dalam peningkatan Daya Tahan Otot
3. Bagi atlet, ini sebagai dapat menjadi acuan untuk atlet agar mau meningkatkan kegiatan latihannya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilannya dengan baik.
4. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan salah satu rekomendasi dalam penyusunan program latihan

5.3 Rekomendasi

Selain itu peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar lebih baik dan berkembang dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti, di antaranya :

1. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi, dan lebih variatif lagi
2. Kemudian pada peneliti selanjutnya mencari referensi yang terbaru untuk mendukung penelitian selanjutnya
3. Melakukan pendalaman materi seperti mata kuliah Kondisi Fisik , Ilmu Kepeleatihan dan mata kuliah yang berhubungan dengan kepeleatihan agar lebih mudah dipahami supaya dapat diterapkan ketika membentuk program latihan
4. Untuk para pelatih yang belum memberikan latihan yang terprogram bisa melihat dari metode latihan periodisasi undulating ini karena dengan metode latihan seperti ini para pelatih bisa lebih efektif membuat program
5. Untuk atlit sekalipun metode latihan seperti ini untuk mencapai titik puncak performance atau peek performance karena ketika program latihan di program dengan baik akan mendapatkan hasil yang baik pula untuk mencapai target .