

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa “terdapat pengaruh yang signifikan penerapan model periodisasi *linear* terhadap peningkatan kemampuan *power*”.

5.2 Implikasi

Penelitian yang dilakukan merupakan suatu eksperimen, dimana hasil yang diperoleh di harapkan dapat dijadikan suatu metode latihan dalam upaya meningkatkan *power*. Karena berdasarkan penelitian yang telah penulis lakukan bahwa model periodisasi *linear* ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan *power*. Selain itu juga diharapkan dengan adanya penelitian ini pihak-pihak yang bersangkutan dapat melihat lebih luas lagi mengenai permasalahan yang terdapat pada atlet dan mengetahui langkah yang harus dilakukan untuk mengurangi permasalahan tersebut.

Dapat di pastikan bahwa hasil dari penelitian ini memiliki implikasi yang positif bagi berbagai pihak yang bersangkutan di dalam penelitian ini. Implikasi dari penelitian ini meliputi beberapa hal yang dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak dalam upaya peningkatan *power*, yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi semua pihak untuk mengetahui bagaimana cara meningkatkan kemampuan *power*.
2. Penelitian ini juga diharapkan dapat dimanfaatkan oleh berbagai pihak seperti pelatih dan pembinaan atlet. Selain itu, besar harapan penulis dengan adanya model periodisasi *linear* dalam upaya peningkatan kemampuan *power* ini dapat dijadikan sebagai variasi dalam berlatih. Karena jika hal ini terus ditingkatkan maka para atlet di Indonesia akan menjadi atlet elit dunia.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi penulis dan umumnya bagi semua pihak yang membacanya serta yang

berkaitan dengan kepelatihan. Adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan praktisi olahraga, agar lebih banyak menggali ilmu tentang penggunaan metode latihan yang efektif, menarik, dan mudah dipahami bagi atlet dan praktisi olahraga.
2. Bagi para atlet dan praktisi olahraga menjadi referensi proses saat latihan agar lebih memperhatikan metode latihan yang baik dan benar agar mencapai prestasi yang diharapkan.
3. Bagi rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang metode latihan, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya pada cabang olahraga ataupun bagian dari metode latihan lainnya.