

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan pengolahan dan hasil analisis data, maka peneliti dapat menyimpulkan jawaban dari pertanyaan permasalahan yang dikaji, yaitu :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan periodesasi *undulating* terhadap peningkatan kekuatan maksimal *upperbody*.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dalam penggunaan periodesasi *undulating* terhadap peningkatan kekuatan maksimal *lowerbody*.

#### **5.2 Implikasi**

Maka dari itu pengaruh model penggunaan periodesasi *undulating* dalam kekuatan terhadap kekuatan maksimal mempunyai implikasi bagi pihak-pihak terkait. Khususnya pada cabang olahraga yang memerlukan komponen kekuatan seperti cabang olahraga yang sangat terkait dengan kemampuan untuk menghasilkan tenaga rata-rata dan kekuatan maksimal dalam ruang lingkup yang luas untuk mengangkat beban dalam berbagai jenis gerakan tubuh bagian atas dan bawah (Carlock et al., 2004), (Cronin et al., 2000), (Moss et al., 1997), (M. H. Stone, O'Bryant, et al., 2003).

#### **5.3 Rekomendasi**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini lebih baik lagi dan dimodifikasi sedemikian cara agar dapat lebih mengembangkan ilmu pengetahuan mengenai model periodesasi *undulating*. Dapat dikaitkan lagi terhadap kondisi fisiologis tubuh manusia dalam menunjang performa dalam pertandingan. Menggunakan atlet profesional sebagai sampel untuk mengetahui seberapa besar peningkatan kekuatan dalam kurun waktu tertentu.