

BAB V

KESIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pengolahan data dan hasil analisis data, maka dapat menjawab dan menyimpulkan pertanyaan dari permasalahan yang dikaji. Adapun kesimpulannya adalah sebagai berikut:

Terdapat dampak yang signifikan penerapan model blok periodisasi terhadap peningkatan kemampuan *power endurance* setelah dilakukan *treatment*.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Penelitian yang dilakukan memperoleh hasil yang dibahas BAB IV dan disimpulkan pada pembahasan sebelumnya. Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian, maka penulis mengemukakan berbagai implikasi dan rekomendasi agar penelitian ini menjadi lebih bermanfaat, diantaranya sebagai berikut :

5.2.1 Bagi Pelatih

Untuk para pelatih agar tetap mengoptimalkan program latihan untuk para atletnya. Kemudian diharapkan dengan adanya hasil penelitian ini dapat menjadi referensi pelatih untuk model periodisasi dan bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *power endurance*.

5.2.2 Bagi Peneliti

Diharapkan agar peneliti bisa lebih dalam dengan penelitian ini dan semoga bisa diterapkan pada cabang olahraga lainnya. Untuk meningkatkan kualitas fisik yang kuat dalam meningkatkan kualitas atletnya. Pada penelitian ini, walaupun terjadi peningkatan kemampuan fisik *power endurance*, akan tetapi peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi.

Hasil penelitian ini semoga bermanfaat dan dapat dikembangkan serta dapat menjadi bahan informasi maupun referensi bagi pihak yang berkepentingan

dibidang tersebut. Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap latihan menggunakan model blok periodisasi terhadap kemampuan *power endurance*.