

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan penerapan model periodisasi *reverse* terhadap peningkatan kemampuan *power* otot tungkai.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan pembahasan yang telah dipaparkan, maka dikemukakan berbagai implikasi dan rekomendasi agar penelitian ini menjadi bermanfaat, diantaranya sebagai berikut:

1. Bagi pelatih, banyak model periodisasi yang dapat diterapkan untuk diberikan khususnya kepada atlet yang terlatih dengan menyesuaikan kebutuhan atletnya dalam menunjang prestasi terbaiknya. Salah satunya dengan menerapkan periodisasi *reverse* pada kondisi atlet terlatih, hal tersebut untuk menghindari kemungkinan cedera.
2. Bagi penulis selanjutnya, pada penelitian ini meskipun terjadi peningkatan kemampuan fisik *power* otot tungkai, akan tetapi peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini, sehingga disarankan untuk dilakukan penelitian selanjutnya yang dapat dikembangkan lebih baik lagi.