

## **BAB V**

### **KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk melihat dampak penerapan model periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*upper body*). Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat dampak yang signifikan penerapan model periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*upper body*).

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 periodisasi blok terhadap peningkatan kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*upper body*) sebelum dan sesudah melakukan latihan menggunakan bentuk latihan *weight training*.

#### **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 lembaga**

Diharapkan lembaga lebih bisa menguatkan kepada mahasiswa dalam perkuliahan maupun dalam teori latihan dan kondisi fisik agar berkesinambungan.

##### **5.2.2 Bagi Atlet**

Diharapkan agar kedepannya lebih faham, bahwa komponen kondisi fisik adalah salah satu penunjang utama olahraga prestasi untuk atlet UKM futsal putri UPI Bandung.

### 5.2.3 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 kekuatan maksimal otot bagian atas (*upper body*), 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 di bidang tersebut. Kemudian penulis berharap dengan adanya penelitian ini dapat menjadi pemicu dalam upaya mengenalkan dan meningkatkan minat masyarakat terhadap latihan menggunakan model periodisasi blok terhadap kemampuan kekuatan maksimal otot bagian atas (*upper body*).