

BAB V

KESIMPULAN, IMPILKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat Penerapan Model Blok Periodisasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*). Didasarkan pada rumusan masalah dan hasil pengolahan data serta temuan yang telah dibahas sebelumnya, maka hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa terdapat Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*) dengan diterapkannya model periodisasi blok.

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

Terdapat terdapat Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*) dengan diterapkannya model periodisasi blok.

5.2 Implikasi

Hasil penelitian ini menemukan bahwa Penerapan Model Blok Periodisasi Terhadap Peningkatan Kemampuan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*) menggunakan treatment leg press memiliki pengaruh yang signifikan. Peningkatan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*) ini akan berpengaruh terhadap prestasi atlet futsal. Adanya variasi Latihan menggunakan ini membuat wawasan pelatih menjadi semakin bertambah dalam memberikan berbagai jenis pelatihan guna meningkatkan kemampuan daya tahan kekuatan (*strength endurance*) menggunakan penerapan model blok periodisasi.

5.3 Rekomendasi

Pada penelitian ini, walaupun terjadi peningkatan kemampuan daya tahan kekuatan (*strength endurance*), akan tetapi peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penelitian ini. Peneliti berharap penelitian selanjutnya bisa lebih baik lagi dalam melihat kemampuan daya tahan kekuatan (*strength endurance*) pada model periodisasi yang lain dan Model Blok Periodisasi dapat digunakan pelatih futsal dalam peningkatan Daya Tahan Kekuatan (*Strength Endurance*)