

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Model pelatihan Korea memberikan dampak yang signifikan hanya pada peningkatan kuantitas medali pada PON XVIII Riau 2012.
2. Model pelatihan Korea memberikan dampak penurunan yang signifikan terhadap pencapaian skor, waktu dan jarak pada atlet atletik Jawa Barat.

B. Rekomendasi

Berdasarkan simpulan diatas, penulis mengajukan rekomendasisebagai berikut :

1. Kepada berbagai pihak yang terkait dengan pelatihan Korea dalam hal ini KONI dan PASI Jawa Barat, untuk bisa memperkirakan kendala-kendala yang akan terjadi pada saat pelatihan menggunakan pola pelatihan Korea sehingga bisa mengantisipasi kendala-kendala tersebut dengan baik.
2. Akan lebih baik apabila KONI terjun langsung ke lapangan untuk mengawasi dan memantau pola latihan Korea, sehingga apabila terjadi hal-hal yang tidak terduga KONI bisa langsung memberikan solusi dan latihan akan berjalan lebih kondusif dan efektif.
3. Proses pelatihan akan berjalan dengan lancar apabila KONI memperhatikan kendala bahasa yang terjadi pada saat latihan. Apabila komunikasi tidak berjalan dengan baik, maka program latihan tidak akan tersampaikan dengan baik juga.

4. Tersedianya sarana dan prasarana yang memadai akan memberikan kontribusi yang besar dalam proses latihan. Dalam hal ini KONI bisa lebih memperhatikan alat dan media yang disediakan di lapangan, sehingga proses latihan tidak terkendala oleh alat.
5. Bagi peneliti lain yang berminat pada masalah yang sama, penulis menyarankan agar melakukan penelitian lebih lanjut dengan ruang lingkup yang lebih luas, misalnya dengan sampel yang lebih besar.
6. Mungkin model latihan Korea ini akan lebih baik jika diselenggarakan tidak hanya 3 bulan lebih lama waktunya akan lebih baik, sehingga persiapan untuk pertandingan dapat memberikan kematangan baik secara mental maupun fisik untuk para atlet.

