

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan penelitian ini sebagai berikut:

1. Pola Latihan Pada Atlet Angkat Besi Kota Bogor pasca covid menunjukkan bahwa atlet melakukan program-program latihan yang diberikan oleh pelatih. Para atlet melaksanakan empat indikator yang dilakukan oleh atlet selama melakukan latihan angkat besi. Indikator tersebut dapat dipersentasekan yaitu indikator fisik 22%, indikator teknik 17%, indikator taktik 12%, dan indikator psikologi 13%. Pada indikator fisik para atlet menyiapkan dan melatih fisiknya sebagai dasar utama pada latihan angkat besi. Tujuannya agar melakukan latihan angkat besi yang didasari oleh fisik yang baik. Pada indikator fisik atlet melakukan pemanasan dan program latihan yang diberikan oleh pelatih. Selanjutnya pada indikator teknik atlet melatih keterampilan angkatan pada angkat besi. Pada indikator ini atlet masih mengalami beberapa kendala ataupun hambatan diantaranya kesulitan pada saat belajar teknik angkat besi. Selain itu atlet juga diberikan sebuah taktik dan latihan mental yang bertujuan mampu mensiasati lawan saat pertandingan. Kedua hal tersebut taktik dan mental dilakukan pada saat atlet bertanding dan agar mampu menguasai kondisi saat bertanding.
2. Pola hidup pada atlet angkat besi Kota Bogor pasca covid menunjukkan bahwa terdapat tiga indikator yaitu indikator pola makan dengan persentase 10%, pola tidur dengan persentase 12% dan pola kebersihan dengan persentase 13%. Ketiga indikator tersebut atlet melakukannya sesuai dengan arahan pelatih. Atlet dapat mengonsumsi makanan dan minuman yang baik dan menyehatkan. Makanan tersebut yang memiliki kandungan gizi untuk pertumbuhan dan perkembangan. Akan tetapi masih terdapat atlet yang makan mie instan. Sebagai upaya penambahan nutrisi atlet biasa minum susu pada saat latihan. Hal ini dilakukan untuk membantu energi dan tenaga atlet pada saat latihan. Dengan demikian atlet masih menjalankan hal yang sama yaitu latihan dan memakan makanan yang kurang baik. Setelah pulang latihan pada malam hari atlet

diberikan peringatan oleh pelatih untuk tidak tidur larut malam. Akan tetapi masih terdapat atlet yang tidur larut malam. Hal ini dikhawatirkan dapat mengganggu aktivitas dikemudian hari pada saat sekolah dan latihan di sore hari.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan diatas maka diketahui pola latihan dan pola hidup atlet angkat besi kota bogor sebagai berikut Pola Latihan Pada Atlet Angkat Besi Kota Bogor pasca covid menunjukkan bahwa atlet melakukan program-program latihan yang diberikan oleh pelatih, pelatih harus mencari alternatif dalam menanggulangi kesulitan para atlet saat latihan. Pola hidup atlet angkat besi Kota Bogor pasca covid Pelatih harus mengontrol sehingga para atlet itu mengonsumsi makanan yang bergizi yang dibutuhkan dalam setiap latihan dan para atlet seharusnya memiliki kesadaran untuk mengonsumsi makanan yang bergizi sesuai dengan kebutuhan latihan, sehingga kualitas dan performa atlet baik saat latihan maupun pertandingan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian diatas terdapat beberapa rekomendasi yang dapat disampaikan sebagai berikut :

1) Bagi klub angkat besi

Diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai referensi tambahan mengenai pola latihan dan pola hidup siswa atlet angkat besi

2) Bagi pelatih

Hasil dari penelitian ini diharapkan pelatih dapat mengawasi dan tetap menjaga atletnya dengan mempertahankan pola latihan yang baik dan pola hidup yang benar dengan mengonsumsi makanan yang bergizi sebagai upaya membangun atlet yang berprestasi.

3) Bagi peneliti selanjutnya

a) Hasil dari penelitian ini di harapkan dapat menjadi sumber referensi dan menjadi bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya yang lebih baik dan luas.

b) Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan instrumen ini dan menambahkan variabel pola latihan dan pola hidup atau menambahkan

masalah yang ada, diharapkan mampu menambah luas hasil dari penelitian ini agar menjadi sebuah kebaruan karya ilmiah yang baik.