

BAB V

SIMPULAN IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian melalui analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan bahwa dampak dari latihan memanah menggunakan BFR memberikan pengaruh yang lebih baik daripada pelatihan konvensional terhadap peningkatan hasil *scoring* atlet panahan.

5.2 Implikasi

Implikasi dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut:

- 5.2.1. Bagi pelatih dan atlet panahan, bisa memahami mengenai BFR sebagai media lain dalam membantu meningkatkan hasil skor memanah.
- 5.2.2. Dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam membuat program latihan, terutama cabang olahraga panahan.
- 5.2.3. Menjadikan penelitian ini sebagai referensi pengembangan penelitian lanjutan bagi mahasiswa olahraga.

5.3 Keterbatasan Penelitian

Beberapa keterbatasan ketika pelaksanaan penelitian berlangsung yaitu jumlah sampel yang bisa dibidang terbatas yang dapat mempengaruhi secara umum dari hasil penelitian pada populasi yang lebih luas, serta prestasi atlet daripada sampel yang diambil mayoritas hanya tingkat universitas saja. Kendala atau keterbatasan lainnya adalah penggunaan dari sarana dan prasarana dalam pengambilan data yang dapat mempengaruhi hasil dari kualitas data.

5.4 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan penulis menyampaikan beberapa rekomendasi sebagai masukan setelah rangkaian tindakan dilaksanakan. Harapan dari penulis agar beberapa rekomendasi berikut dapat bermanfaat bagi semua pihak terutama yang berkaitan dengan dunia

kepelatihan dan olahraga. Adapun rekomendasi yang penulis sampaikan untuk penelitian yang lebih lanjut adalah sebagai berikut:

- 5.3.1. Dapat menggunakan atau mengambil sampel dengan jumlah yang lebih banyak, yang diharapkan hasil penelitiannya tidak terpengaruhi oleh sampel terbatas.
- 5.3.2. Karakteristik dari populasi atau sampel bisa diambil dengan kriteria sampel yang lebih tinggi prestasinya tidak hanya sebatas tingkat perguruan tinggi saja namun bisa seperti atlet panahan daerah, nasional bahkan internasional.
- 5.3.3. Melaksanakan penelitian menggunakan sarana dan prasarana yang lebih memadai.

Rifqi Khairullah, 2024

*PENGARUH BLOOD FLOW RESTRICTION KETIKA LATIHAN MEMANAH TERHADAP HASIL SCORING
ATLET PANAHAN*

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu