

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan pengolahan dan analisis data mengenai analisa kebutuhan latihan teknik antara elit atlet nasional dan elit atlet internasional nomorABEL putra perorangan dalam olahraga anggar dengan menggunakan *notational analysis method*, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tidak terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dari teknik serangan pada olahraga anggar nomorABEL putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional.
2. Tidak terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dari teknik tangkisan pada olahraga anggar nomorABEL putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional.
3. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dari teknik step maju pada olahraga anggar nomorABEL putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional.
4. Terdapat perbedaan yang positif dan signifikan dari teknik step mundur pada olahraga anggar nomorABEL putra elit atlet nasional dan elit atlet internasional.

B. SARAN

Agar hasil penelitian ini dapat memperkaya disiplin ilmu pengetahuan kepelatihan olahraga untuk meningkatkan prestasi anggar maka penulis perlu mengajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada para Pembina dan Atlet, agar selalu memperhatikan dan melatih diri untuk meningkatkan kemampuan unsur kondisi fisik dalam pencapaian prestasi yang maksimal pada olahraga anggar terutama dalam teknik dasar bermain anggar.
2. Bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian tentang komponen-komponen fisik dasar terhadap kemampuan teknik serangan, penulis

menganjurkan untuk mencoba komponen fisik lainnya terhadap cabang olahraga anggar maupun cabang olahraga lainnya.

3. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih representatif dan kajian yang lebih dalam serta memakai alat-alat penelitian yang lebih canggih.
4. Penulis sarankan untuk penelitian berikutnya dilakukan pula penelitian tentang pengkajian program latihan pada atlet anggar sehingga dapat menunjang performa yang maksimal pada saat bertanding.
5. Untuk penelitian berikutnya, penulis sarankan melakukan penelitian kepada atlet profesional serta jumlah anggota sampel lebih banyak supaya penelitian yang dilakukan dapat berarti.

