

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Sesuai dengan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada bab IV, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kebutuhan latihan untuk seorang tekong pada pertandingan final PON JABAR 2016 adalah latihan power tungkai sebesar 47,22 %, latihan daya tahan otot sebesar 29,16 %, latihan *speed* sebesar 2,7 % dan latihan reaksi sebesar 20,83 %
2. Kebutuhan latihan untuk seorang apit kanan pada pertandingan final PON JABAR 2016 adalah latihan power tungkai sebesar 26,86 %, latihan daya tahan otot tungkai sebesar 14,92 %, latihan daya tahan otot leher sebesar 2,98%, latihan daya tahan lengan sebesar 50,74% dan untuk latihan reaksi sebesar 4,47 %
3. Kebutuhan latihan untuk seorang apit kiri pada pertandingan final PON JABAR 2016 adalah latihan power tungkai sebesar 4,25 %, latihan daya tahan otot tungkai sebesar 76,59 %, latihan *speed* sebesar 6,38 %, dan latihan reaksi sebesar 12,76 %.

B. Implikasi

Berdasarkan penelitian yang peneliti lakukan, maka peneliti ingin mengemukakan beberapa implikasi, adapun implikasi dalam penelitian yang ditemukan peneliti adalah sebagai berikut :

1. Untuk penelitian selanjutnya di harapkan akan ada yang melanjutkan penelitian ini dengan lebih besar lagi agar hasil penelitian bisa digunakan secara generalisir.
2. Untuk para pelatih sepak takraw :
 - Agar lebih memperhatikan setiap kondisi atlet yang terjadi di lapangan.

- Harus mampu memahami kebutuhan yang akan terjadi di lapangan.
 - Harus bisa dan mampu menghitung semua kebutuhan atlet dari mulai persiapan umum (TPU), persiapan khusus (TPK), pra pertandingan (TPP), pertandingan utama (TPut), dan pada saat hari H pertandingan.
3. Untuk para pengurus di PSTI agar bisa membuat sepak takraw lebih dikenal oleh masyarakat luas dengan cara mengadakan open tournament atau bahkan bisa membuat liga
 4. Untuk para atlet untuk selalu meningkatkan kualitas bermain di dalam lapangan.

C. Rekomendasi

Berdasarkan hasil data – data temuan yang diperoleh dari penelitian ini maka penulis ingin mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut :

1. Di zaman yang sudah semakin canggih ini, semua cabang olahraga sudah bisa di hitung kebutuhannya dalam menghadapi pertandingan, untuk itu peran semua sangat di butuhkan apalagi pelatih yang bersentuhan langsung dengan atletnya. Pelatih harus bisa mengasah kemampuan dalam menghitung kebutuhan pertandingan atletnya.
2. Untuk terwujudnya atlet sepak takraw yang mumpuni, peran pengurus juga sangat dibutuhkan untuk membuat event-event sepak takraw yang bisa menaikkan mental bertanding dan *skill* atlet di lapangan. Karena bagaimanapun juga, atlet membutuhkan jam terbang yang banyak agar bisa terus mengasah kemampuan.
3. Untuk semua yang terlibat dalam sepak takraw harus berusaha dan optimis bahwa suatu saat nanti sepak takraw akan menjadi salah satu cabang olahraga yang populer, itu semua akan terwujud jika ada kerjasama yang baik di antara pengurus, pelatih dan atlet.