

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data peneliti menarik kesimpulan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan kemampuan *anticipation reaction time* antara atlet embu dan randhori cabang olahraga shorinji kempo.

1. Tidak terdapat perbedaan kemampuan *anticipation reaction time* yang signifikan antara atlet embu dan randhori. Berdasarkan hasil temuan pengolahan dan analisis data peneliti dapat memberikan kesimpulan sampel yang berjumlah 30 orang yang terbagi dua kelompok yaitu kelompok atlet embu dan kelompok atlet randhori. Kelompok sampel atlet embu memiliki kecepatan rata – rata yang sedikit lebih cepat dibandingkan atlet randhori. Pada kelompok atlet embu hasil rata – rata dari *anticipation reaction time* adalah 0.7785 msec dengan hasil tercepat adalah 0.50 msec dan yang paling lambat adalah 1.16 msec. Pada kelompok atlet randhori dalam *anticipation reaction* adalah 0.7820 msec, dengan hasil tercepat adalah 0.51msec. dan yang paling lambat adalah 1.02 msec.
2. Kemampuan *anticipation reaction time test* atlet randhori tidak lebih baik dari pada atlet embu, data tersebut didapatkan setelah diolah dan mendapatkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan *anticipation reaction time test* antara atlet embu dan randhori.

5.2 Implikasi dan Rekomendasi

1) Implikasi

- a) Diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pelaku olahraga untuk meningkatkan prestasi khususnya dalam cabang olahraga shorinji kempo.
- b) Penelitian ini perlu diperbaiki dan dikembangkan lagi dengan dukungan dari berbagai pihak.

2) Rekomendasi

- a) Perlu adanya program latihan untuk meningkatkan waktu reaksi pada atlet randhori.
- b) Diharapkan untuk penelitian selanjutnya mengenai tema yang sama dengan penelitian ini dapat mengambil sampel lebih banyak.
- c) Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan lagi variable yang lebih luas dengan menggunakan metode *experiment*.
- d) Menggunakan sample di level lebih tinggi , seperti tim nasional atau juara internasional agar penelitian ini dapat berkembang.
- e) Diharapkan untuk peneliti selanjutnya memiliki jurnal yang lebih banyak untuk referensi dalam penelitian.

Demikian simpulan, implikasi dan rekomendasi yang peneliti berikan setelah melaksanakan penelitian tentang perbandingan anticipation reaction time antara atlet embu dan randhori cabang olahraga shorinji kempo, semoga penelitian ini dapat bermanfaat dan menjadi referensi bagi pelaku olahraga khususnya cabang olahraga shorinji kempo.