

BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis kebutuhan latihan fisik cabang olahraga bolatangan, seperti yang sudah dijelaskan pada bab III dan IV, maka penulis menyimpulkan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

- 1) Jumlah kebutuhan latihan fisik cabang olahraga bolatangan setiap posisinya (*Back*, *Line Player*, dan *Wing*) memiliki kebutuhan yang berbeda-beda.
- 2) Posisi *back* memiliki kebutuhan paling besar pada daya tahan otot lengan dan kebutuhan paling kecil pada *quickness*; sedangkan posisi *player* kebutuhan paling besar pada daya tahan otot lengan dan kebutuhan paling kecil pada *power lengan*; serta posisi *wing* kebutuhan paling besar ada pada kecepatan dan kebutuhan paling kecil ada pada *quickness*.

5.2. Implikasi Dan Rekomendasi

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi para pembina dan pelatih bolatangan di Indonesia khususnya di Jawa Barat agar bisa menjadikan ini sebagai rujukan dalam membuat program latihan.

Peneliti memberikan beberapa rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar dapat lebih baik dari penelitian yang sudah di lakukan, diantaranya:

- 2) Bagi para pembina dan pelatih bolatangan di Indonesia khususnya di Jawa Barat agar melakukan *game analysis* untuk mengetahui kebutuhan latihan fisik pada cabang olahraga bolatangan agar latihan bisa lebih teratur dan terukur.
- 3) Untuk penelitian selanjutnya diharapkan akan ada yang melanjutkan penelitian ini dengan lebih meluas lagi agar hasil penelitian bisa digunakan secara generalisir.

- 4) Dalam pembuatan program latihan agar pelatih bisa membedakan kebutuhan atlet sesuai dengan posisi dan individualnya masing-masing.

Dede Tegar Hidayat, 2018

*ANALISA KEBUTUHAN LATIHAN FISIK CABANG OLAHRAGA BOLATANGAN
DI JAWA BARAT*

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