

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang dijelaskan pada bab iv, penulis menyimpulkan hasil penelitian sebagai berikut:

Cabang olahraga yang membuat program latihan lebih baik dibandingkan dengan cabang olahraga yang tidak membuat program latihan terhadap hasil tes kemampuan fisik atlet Pelatkab Karawang menuju Porda 2014.

#### **B. Saran**

Hasil dari penelitian yang dilakukan selain diperoleh kesimpulan, penulis juga memberikan beberapa saran dan rekomendasi sebagai berikut:

##### **1. Bagi pelatih**

Bagi para pelatih cabang olahraga, khususnya di lingkungan KONI Kab. Karawang penulis memberikan saran agar dalam rangka persiapan menjelang PORDA Tahun 2014 dapat menyusun program latihan yang disusun sesuai dengan konsep periodisasi latihan yang baik. Sesuai hasil penelitian bahwa cabang olahraga yang telah membuat dan menjalankan program latihan dengan penggunaan periodisasi memiliki hasil tes kemampuan fisik lebih baik dibandingkan dengan yang tidak membuat program latihan. Hal ini agar dalam melaksanakan program latihan

dapat memberikan hasil yang optimal terutama dalam meraih prestasi pada PORDA Jawa Barat Tahun 2014 nanti.

## 2. Bagi atlet

Atlet sebagai pelaksana program latihan yang dibuat oleh pelatih disarankan agar dapat melaksanakannya dengan baik dan penuh tanggungjawab. Atlet diharapkan dapat selalu berkomunikasi dengan pelatih dalam perencanaan dan pelaksanaan program latihan. Kesadaran atlet dalam berlatih terutama dalam meningkatkan kondisi fisik sangatlah diperlukan. Pada kenyataannya latihan fisik memang menjadi salah satu yang sangat membosankan dan kurang disukai atlet. Namun untuk meraih target prestasi yang diinginkan, latihan seberat apapun harus dapat dilaksanakan oleh atlet.

## 3. Bagi Komite Olahraga Nasional Indonesia (KONI)

Bagi KONI Kab. Karawang diharapkan dapat selalu memberikan dukungan kepada atlet dan pelatih baik dari sisi moril maupun materil. Dukungan berupa pemberian pengetahuan mengenai pentingnya menyusun program latihan yang sesuai terhadap semua pelatih dan atlet juga sangat diperlukan. Hal ini karena belum semua pelatih dan atlet faham dan mengetahui mengenai pembuatan program latihan yang sesuai dengan prinsip periodisasi latihan yang baik dan benar. Pelatihan kepada para pelatih mengenai perencanaan program latihan harus lebih sering dilaksanakan agar target perolehan prestasi yang telah dibuat pada pelaksanaan PORDA Tahun 2014 dapat tercapai. Selain itu KONI juga harus sering melakukan pemantauan dan

**Maylana Sudharma, 2013**

Keberhasilan Cabang Olahraga Yang Membuat Program Latihan dan Yang Tidak Membuat Program Latihan Terhadap Hasil Tes Kemampuan Fisik Atlet Pelatkab Karawang Menuju PORDA 2014  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

melakukan evaluasi terhadap hasil latihan yang telah dilaksanakan oleh setiap cabang olahraga.

#### 4. Bagi peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji pengaruh latihan dengan program periodisasi diharapkan dapat meneliti dengan metode penelitian yang lebih baik lagi. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah metode *ex post facto*, di mana peneliti tidak memantau secara langsung terhadap pelaksanaan program latihan sehingga masih memiliki beberapa kelemahan. Metode eksperimen dirasa akan memberikan kejelasan yang lebih baik mengenai pengaruh program latihan yang sesuai dengan konsep periodisasi latihan terhadap kemampuan fisik atlet. Selain dari metode, peneliti selanjutnya juga dapat menambah variable penelitiannya itu terhadap masa otot, dan komposisi tubuh.