

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan data, analisis data dan pembahasan bab sebelumnya, peneliti menyimpulkan bahwa penelitian metode random dan metode blocked terdapat perbedaan dari pretest dan posttest terhadap reaksi, speed, dan power.

Memiliki hasil pada reaksi cabang anggar atlet pemula dengan nilai  $0.056 < 0.05$ . terdapat perbandingan implementasi metode blocked dan random terhadap peningkatan reaksi cabang anggar atlet pemula.

Memiliki hasil peningkatan Speed cabang anggar atlet pemula dengan nilai  $0.031 < 0.05$ . terdapat perbedaan perbandingan implementasi metode blocked dan random terhadap peningkatan Speed cabang anggar atlet pemula.

Memiliki hasil peningkatan power cabang anggar atlet pemula dengan nilai  $0.027 < 0.05$ . terdapat perbedaan implementasi metode blocked dan random terhadap peningkatan Power cabang anggar atlet pemula.

#### **B. Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan kesimpulan diatas, penelitian ini memiliki implikasi dan rekomendasi yang dapat dikemukakan adalah bisa menjadikan pembelajaran keterampilan dalam pendidikan dengan melatih kemampuan fisik agar mampu meningkat untuk meningkatkan reaksi harus dengan menggunakan metode random dan untuk metode blocked agar siswa mampu meningkatkannya dengan waktu yang relatif lama dan juga bisa diaplikasikan dan lebih dikembangkan lagi didalam UKM Anggar UPI agar mampu menjadi pemain yang mempanyui kemampuan fisik karena dicabang olahraga anggar selain teknik harus mempunyai fisik yang baik agar menjadi pemain profesional.

##### **5.1 Implikasi**

Sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat merangkum implikasi dari hasil penelitian sebagai berikut:

- 1) Hasil penelitian dapat dijadikan sebagai rekomendasi atlet anggar untuk menggunakan *metode blocked* saat bertanding.
- 2) Untuk peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai *metode blocked dan random*.

**Aam Septian Hamdani, 2019**

**PERBANDINGAN IMPLEMENTASI METODE BLOCKED DAN RANDOM TERHADAP PENINGKATAN REAKSI, SPEED, DAN POWER CABANG ANGGAR ATLET PEMULA**

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](http://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](http://perpustakaan.upi.edu)

## 5.2 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis dapat mengemukakan rekomendasi sebagai berikut:

- 1) Bagi Atlet, sebagai atlet anggar dapat di jadikan sebagai rekomendasi untuk berlatih saat menjelang pertandingan.
- 2) Kemampuan Fisik dan pembahasan lebih lanjut mengenai manfaat *metode Blocked*.
- 3) Bagi mahasiswa, penelitian ini digunakan sebagai bahan studi dan dasar penelitian lebih lanjut tentang *metode blocked dan random*.
- 4) Bagi peneliti selanjutnya, untuk membahas lebih lanjut mengenai pengaruh metode blocked terhadap performa olahraga, khususnya dampaknya terhadap kemampuan fisik atlet.