

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Metode Latihan Rileksasi terhadap Peningkatan Konsentrasi dan Hasil *Shooting* 10 meter pada Cabang Olahraga Menembak adalah sebagai berikut :

1. Terdapat Pengaruh yang signifikan metode latihan rileksasi terhadap konsentrasi dan hasil *shooting* 10 meter
2. Terdapat Pengaruh yang signifikan metode latihan konvensional terhadap konsentrasi dan hasil *Shooting* 10 meter
3. Terdapat Pengaruh perbedaan yang signifikan metode latihan rileksasi dan metode latihan konvensional terhadap peningkatan konsentrasi dan hasil *Shooting* 10 meter.

1.2 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagi para Pembina dan pelatih olahraga menembak untuk memberikan latihan relaksasi kepada atletnya.
2. Bagi para pelatih dan pembina cabang olahraga menembak, serta pembaca umumnya, hendaknya memahami factor psikologi (mental) atlet dalam meningkatkan prestasi yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya. Dalam proses latihan mental terutama untuk meningkatkan konsentrasi dan hasil *shooting* pada atlet menembak, sebaiknya diberikan bentuk-bentuk latihan mental yang sesuai dengan tuntutan atau karakteristik cabang olahraga menembak dan penulis menganjurkan untuk menggunakan latihan relaksasi otot progresif, oleh karena latihan otot progresif memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan konsentrasi dan hasil *shooting* pada atlet

menembak. Selain faktor psikologi, para atlet dan pembina juga harus memperhatikan faktor lainnya untuk mendapatkan prestasi yang maksimal, seperti teknik, dan taktik.

3. Bagi para atlet menembak, perlu mengembangkan kemampuan yang endogen yang berupa sistem persyarafan, fungsi fisiologis, teknik, dan mental dalam hal ini, peningkatan konsentrasi dan hasil *shooting* yang sesuai dengan tuntutan kebutuhan cabang olahraganya dan berlatih secara sistematis, terarah dan terencana dengan didukung oleh sarana dan prasarana yang memadai.
4. Bagi mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang faktor psikologis terhadap perkembangan keterampilan berlomba, penulis menganjurkan untuk mencoba bentuk latihan mental lainnya atau faktor psikologis lainnya yang dapat meningkatkan prestasi cabang olahraga menembak.