

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian Pengaruh Latihan Relaksasi Otot dengan Metode Progresif dan Autogenik Terhadap Pemulihan Atlet Judo adalah sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan relaksasi otot progresif terhadap pemulihan atlet judo.
2. Terdapat pengaruh yang signifikan pada metode latihan relaksasi autogenik terhadap pemulihan atlet judo.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan, penulis memiliki implikasi agar dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah, teori dan bagi penulis selanjutnya mengenai metode latihan relaksasi otot progresif dan relaksasi autogenik terhadap pemulihan atlet judo.

Hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih judo untuk bisa mengembangkan bibit atlet yang punya performa yang lebih baik lagi. Dengan diberikannya latihan mental.

Sebaiknya latihan relaksasi ini dilatihkan setelah atlet diberikan latihan fisik dengan volume dan intensitas yang sama, dan atlet yang dilatihkan harus atlet yang memiliki tingkat kebugaran yang sama juga.

Dalam pelaksanaan latihan awal dalam membaca (membimbing gerakan) dalam prosedur latihan relaksasi sebaiknya dilakukan oleh ahlinya.

C. Rekomendasi

Atas dasar hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

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

1. Bagi para pembina dan pelatih olahraga judo untuk memberikan latihan mental kepada atletnya sebagai pendongkrak performa atlet.

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK
TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

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

2. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda pada penelitian ini.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian dengan wawasan dan cangkupan yang lebih luas, karena penulis masih merasa memiliki banyak kekurangan dalam penelitian ini karena keterbatasan tenaga, waktu, serta materi.

Sopian, 2019

PENGARUH LATIHAN RELAKSASI OTOT DENGAN METODE PROGRESIF DAN AUTOGENIK
TERHADAP PEMULIHAN ATLET JUDO

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