

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menemukan kesimpulan bahwa : penerapan prinsip individualisasi terhadap program latihan fisik memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan gerak (Speed & Agility).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian pelatihan fisik dengan menerapkan prinsip individualisasi pada program latihan fisik maka disarankan kepada seluruh pelatih untuk menerapkan prinsip individualisasi pada program latihan dan tidak disamakan untuk seluruh atlet. Penerapan prinsip individualisasi pada program latihan fisik akan memberikan beban latihan yang sesuai dengan kemampuan fisik setiap atlet, sehingga dapat meminimalisir terjadinya *overtrain* dan juga meminimalisir sikap pemain yang nakal (berbohong) dalam melakukan program latihan fisik yang telah disiapkan.

Efektifitas penerapan pola latihan fisik dengan penerapan prinsip latihan pada pembebanan latihan (program latihan) terbukti signifikan, oleh karena itu sangat diharapkan dapat diterapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang digeluti. Penerapan latihan secara adekuat dengan memperhatikan metode latihan, pola latihan, prinsip-prinsip latihan khususnya prinsip individualisasi yang sering terabaikan, dan norma-norma latihan dengan tetap merupakan kunci penting untuk mendapatkan *overkompensasi* (efek latihan). Dengan prinsip individualisasi ini seorang pelatih akan mampu mengetahui kebutuhan seorang pemain (atlet) untuk menjalani pertandingan.

Penerapan prinsip individualisasi sangatlah sulit dan memerlukan kesungguhan dari seorang pelatih, karena pelatih harus memperhitungkan setiap kebutuhan pemain (atlet) dalam latihan kondisi fisik untuk bekal pertandingan. Karena itu, seorang pelatih yang menerapkan dengan sungguh-sungguh prinsip individualisasi harus didukung oleh semua kalangan yang terlibat sebagai

kesatuan tim, seperti magement, rekan-rekan pelatih dan juga pemain (atlet) itu sendiri baik moral maupun material.

Saran lain untuk pengembangan keilmuan dalam kepelatihan yang lebih efektif dan efisien maka dalam penelitian ini dapat dikembangkan melalui kajian lain atau penerapan pada olahraga yang lebih spesifik dominan kemampuan fisik seperti cabang olahraga yang dominan kekuatan (*Sport Strength*) atau dominan daya tahan (*Sport Endurance*).

