

## BAB V

### SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1 Simpulan

Penelitian ini berkesimpulan:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Life Kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor *slalom* cabang olahraga arung jeram atlet putri.

2. Terdapat pengaruh yang cukup signifikan proses latihan umum tanpa pendekatan *life kinetik* terhadap hasil keterampilan nomor slalom cabang olahraga arung jeram atlet putri

#### 5.2 Implikasi

Penelitian ini juga dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya dan peneliti dapat memberikan beberapa implikasi diantaranya:

5.2.1 Untuk para pelatih cabang olahraga arung jeram dapat membuat program latihan yang tepat untuk dikombinasikan dengan latihan *Life Kinetik* untuk meningkatkan hasil keterampilan baik dalam latihan, menjelang pertandingan, maupun pada saat pertandingan.

5.2.2 Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan untuk meningkatkan keterampilan dalam pertandingan maupun di kehidupan sehari-hari.

5.2.3 Untuk para pembina olahraga hasil dari penelitian ini sebagai syarat membantu atlet-atlet untuk meningkatkan keterampilan dalam berlatih maupun bertanding.

#### 5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, adapun beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan penelitian. Peneliti berharap agar beberapa saran atau

masukannya berikut bermanfaat khususnya bagi diri peneliti sendiri dan umumnya bagi semua pihak yang membaca serta yang berkaitan dengan kepelatihan dan pembinaan olahraga. Adapun beberapa hal yang akan peneliti sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut :

5.3.1 Bagi para pelatih dan atlet, agar lebih banyak mengembangkan ilmu tentang mencerna materi atau program latihan yang mudah dipahami bagi atlet pada cabang olahraga arung jeram, dan latihan *Life Kinetik* ini bisa menjadi referensi dalam proses latihan agar lebih memperhatikan aspek psikologis serta mental atlet untuk meningkatkan keterampilan nomor *slalom* pada cabang olahraga arung jeram.

5.3.2 Bagi pembina olahraga, agar mengetahui lebih umum hal yang di butuhkan pelatih dan program yang tepat diberikan pelatih untuk diterapkan oleh atlet dalam meningkatkan keterampilan nomor *slalom* pada cabang olahraga arung jeram.

5.3.3 Bagi Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, khususnya jurusan kepeleatihan diharapkan dapat memberikan pengertian dan pengarahan terhadap latihan *Life Kinetik* untuk meningkatkan keterampilan atlet agar para pelatih dapat memahami dan memberikan latihan ini dengan baik kepada atletnya untuk meningkatkan keterampilan dalam lingkup olahraga.

5.3.4 Berkaitan dengan penelitian yang telah peneliti lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, seperti penelitian terhadap cabang olahraga lainnya dan dikaji lebih dalam mengenai latihan *Life Kinetik* ini.