

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, perhitungan, serta analisis data, maka penulis dapat menarik kesimpulan mengenai perbandingan metode latihan *Life Kinetik* dan latihan konvensional terhadap kemampuan pengambilan keputusan atlet bola tangan putra. Sebagai berikut:

5.1.1 Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Life Kinetik* terhadap kemampuan pengambilan keputusan atlet bola tangan putra.

5.2 Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, implikasi dari hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan sebagai berikut:

5.2.1 Untuk para pelatih bola tangan dapat membuat program latihan yang tepat yang dikombinasikan dengan metode latihan *Life Kinetik* untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan baik di dalam lapangan ataupun di kehidupan sehari hari (luar lapangan) bagi para atletnya.

5.2.2 Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan latihan untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan baik di dalam lapangan maupun di kehidupan sehari hari (luar lapangan).

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ada beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan serangkaian pelaksanaan tindakan. Penulis berharap agar beberapa saran berikut dapat bermanfaat khususnya bagi diri penulis sendiri dan umumnya bagi semua pihak yang membaca serta yang berkaitan dengan dunia kepelatihan dan olahraga. Adapun beberapa hal yang akan penulis sampaikan sebagai masukan dan saran adalah sebagai berikut:

5.3.1 Bagi para pelatih dan atlet, agar lebih banyak menggali ilmu tentang cara menyampaikan materi teknik dasar dan kemampuan berfikir atlet yang menarik dan mudah dipahami bagi atlet bola tangan saat ini terutama untuk atlet putra.

- 5.3.2 Bagi para pelatih dan atlet agar metode latihan *Life Kinetik* ini bisa menjadi referensi dalam proses latihan agar lebih memperhatikan kemampuan kognisi serta koordinasi guna untuk meningkatkan kemampuan pengambilan keputusan yang lebih baik.
- 5.3.3 Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian tentang bola tangan khususnya *treatment* kepada putra, penulis menganjurkan untuk melakukan penelitian yang berkenaan dengan hal-hal lainnya yang berkaitan dengan pengambilan keputusan yang mempengaruhi prestasi atlet bola tangan putra.
- 5.3.4 Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut, dikarenakan masih banyak kekurangan yang perlu diperbaiki dan dikaji lebih dalam lagi sehingga penelitian selanjutnya akan jauh lebih baik lagi di kemudian hari.