

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

#### 1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan analisis data dan proses yang terlihat di lapangan yang telah diuraikan pada bab IV, dapat dirumuskan simpulan dari hasil penelitian yang dilakukan. Adapun simpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Tidak Terdapat perbedaan pengaruh antara Latar Belakang Orang Tua dan Model Latihan Fisik yang diberikan perlakuan *Greece Physical Practice Seasson* dengan siswa yang diberikan perlakuan *Complex Training*. Pengaturan latihan dengan menekankan Latihan fisik secara mendasar dan khusus dan Intensitas yang sesuai kemampuan. artinya atlet ditugaskan untuk merasakan dampak dari 4 aspek strength, power, speed, Agility, dan itu bukti pentingnya Latihan fisik untuk penunjang mereka dalam bertanding bola basket agar tujuan dari program latihan bisa tercapai, atlet juga mampu bertanggung jawab atas apa yang dicapai selama proses Latihan berlangsung.
2. Adapula hasil yang sangat baik dan bisa memberikan gambaran bahwa fisik merupak faktor pendukung utama bagi atlet dalam mencapai prestasi karena kondisi fisik itu merupakan faktor utama dalam menyelesaikan setiap sesi Latihan untuk pertandingan karena tanpa kondisi fisik yang sesuai dengan kriteria pelatih dan kekhususannya atlet akan kualan dalam menjalani proses Latihan dan menuju pertandingan Dari melihat hasil kondisi fisik dari awal hingga akhir peningkatan yang baik untuk disama ratakan,sehingga mejadi prodoman untuk generasi selanjutnya, atlet mampun bersaing untuk bisa meningkatkan kondisi fisik agar setiap Bertanding mampu menyelesaikan pertandingan tanpad suatu kekhawatiran dari performanya yaitu dari kondisi fisiknya.
3. Peningkatan dari program Latihan yang diberikan merupakan suatu hal yang harus dipertahankan agar Latihan tetep terselaras dengan baik, berkontribusi di setiap aspeknya, unsur unsur yang mendukung juga bisa saling mendominasi. Begitu juga dengan kondisi fisik yang prima merupakan modal besar bagi atlet

untuk bisa menyelesaikan setiap program Latihan. Keterkaitan dengan latar belakang orang tua menandakan adanya pengaruh yang baik dari hal genetic, budaya Latihan selama bermain bola basket, durasi, motivasi, psikologi, yang merupakan faktor faktor latar belakang orang tua. Tapi yang paling besar cakupannya adalah mengenai genetic, latar belakang orang tua yang olahragawan dan yang bukan olahragawan . bahwa masing model model memberikan dampak yang signifikan bagi setiap kelompok orang tua ini.

4. Lain halnya latar belakang orang tua bukan faktor yang membedakan bahwa atlet bisa memiliki peningkatan kondisi fisik yang signifikan. Dari semua model Latihan ini memiliki peningkatan, GPPS dan Complex Training dan Latar belakang orang tua terhadap peningkatan fisik atlet, bisa dilakukan dan diterapkan karena memiliki peningkatan yang sangat baik, dan hal yang berbeda tidak adanya perbedaan dari orang tua olahragawan dan non olahragawan yang diberikan model Latihan ini.

## 1.2. Implikasi

Hasil dari penelitian dan berbagai penemuan lainnya dari penelitian yang dilaksanakan, penulis menyampaikan beberapa implikasi diantaranya tentang model latihan yang digunakan dalam penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan yang positif dari model latihan dan Latar Belakang Orang tua terhadap Peningkatan Kondisi Fisik pemain bola Basket, hal ini berarti bahwa Latar Belakang orang tua setiap individu atlet perlu didukung oleh model dan penerapan dari pelatih , capaian peningkatan latihan dalam penelitian ini dapat dikatakan untuk peningkatan komponen kondisi fisik Pemain Bola Basket. Selain itu perlu adanya konsistensi penggunaan model latihan dalam setiap materi yang diberikan, agar atlet terbangun motivasinya untuk terlibat aktif dalam proses latihan, serta pelatih benar-benar menjadi seorang fasilitator dalam setiap latihan.

## 1.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama pelaksanaan penelitian, penulis mengajukan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi pelatih bola Basket, disarankan agar menggunakan beberapa model latihan untuk mencapai tujuan dan capaian latihan, dapat memilih dan memilah sesuai dengan apa yang ingin dikembangkan saat latihan berlangsung, untuk mengembangkan dan meningkatkan kondifisi fisik, dapat menggunakan dari beberapa model Latihan Greece Physical Practice Season dan complex Training bagaimana tujuan dan penerapan latihannya kedepan.
2. Bagi pelatih umumnya, atlet harus disadari bahwa penggunaan model latihan yang bervariasi sangat penting untuk diberikan dalam proses latihan berlangsung, supaya pada saat latihan berjalan dengan kondusif, artinya atlet tidak banyak yang menunggu giliran untuk melakukan suatu keterampilan, sehingga tujuan atau sasaran latihan dapat tercapai dengan optimal.
3. Bagi penelitian lebih lanjut, terutama dalam meneliti variable lain dapat dikembangkan model latihan ini secara spesifik dan lebih mendalam.
4. Dalam penelitian ini, penulis menyadari masih banyak kekurangan terlebih karena keterbatasan dalam pengkajian. untuk meningkatkan kondisi fisik tidak hanya model ini latihan saja yang dapat diterapkan, masih banyak faktor lain yang dapat mendukung untuk meningkatkannya. Untuk pengembangan terkait penelitian yang telah penulis lakukan sekiranya bisa dilakukan menggunakan alat, metode, dan sampel dengan tingkatan yang berbeda.