

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan pada pembahasan BAB IV, makadapat disimpulkan sebagai berikut :

- 5.1.1. Pengukuran kondisi fisik atlet Sepak Takraw di Desa Rantau Puri selama ini belum memanfaatkan media dan teknologi olahraga, sehingga hasilnya tidak ilmiah dan berdampak pada penurunan prestasi serta motivasi. Setelah menggunakan teknologi pendidikan, terjadi peningkatan kondisi fisik, semangat latihan, dan fokus latihan yang lebih ilmiah, yang berpotensi meningkatkan prestasi.
- 5.1.2. Prosedur pengukuran kondisi fisik atlet Sepak Takraw desa Rantau Puri melibatkan pengembangan daya Tarik atlet atlet dan pelatih, tingkat kesulitan tes, dan manfaat pengukuran.
- 5.1.3. Raport hasil pengukuran sudah layak digunakan setelah mendapat saran perbaikan dari ahli dan pelatih, dan dapat diterapkan pada cabang olahraga lain.
- 5.1.4. Dengan tes pengukuran fisik, kondisi fisik atlet dapat diketahui, dan dengan program latihan yang sesuai, tujuan peningkatan kondisi fisik atlet dapat tercapai.

5.2. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini selama pengukuran dilakukan terhadap kondisi fisik atlet masih terdapat kendala dan kekurangan -kekurangannya. Disimpulkan sebagai berikut :

- 5.2.1. Test pengukuran kondisi fisik atlet dengan memanfaatkan teknologi masih terlalu jarang dilakukan, sehingga minimnya penggunaan alat dan media dalam pengukuran kondisi fisik atlet.
- 5.2.2. Ketergantungan terhadap kemampuan dan pengalaman pelatih membuat proses peningkatan kemampuan fisik atlet lambat dan cenderung monoton.

- 5.2.3. Pada materi Latihan hanya memanfaatkan pengalaman yang telah ada saja tidak ada kesempatan untuk mengembangkan kemampuan baik sebagai pelatih maupun atlet.
- 5.1.1. Pada hasil pengukuran belum berbasis aplikasi hanya memanfaatkan format dalam bentuk *excel* dan pdf saja.

5.3. Penelitian lebih lanjut

Penelitian ini dapat dilakukan test pengukuran lebih lanjut baik pada cabang olahraga Sepak Takraw maupun cabang olahraga lainnya, dengan harapan pemanfaatan teknologi lebih luas lagi. Bekerjasama dengan pelatih-pelatih yang lain, kemudian mengembangkan lebih lanjut test pengukuran kondisi fisik atlet ini, dapat pula dilakukan setiap per triwulan atau sesuai periodisasi persiapan, pelaksanaan hingga evaluasi terhadap segala aktivitas atlet.

5.4. Saran dan Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini pemanfaatan teknologi dalam pengukuran kondisi fisik atlet Sepak Takraw di desa Rantau Puri, maka kegiatan ini dinyatakan sangat layak dan baik untuk dilanjutkan. Rekomendasi yang dihasilkan penelitian ini :

5.1.2. Bagi Praktisi Olahraga

Agar test pengukuran kondisi fisik atlet dengan memanfaatkan teknologi ini sebagai inovasi awal untuk mengembangkan kondisi fisik atlet yang akan berpengaruh terhadap perkembangan olahraga di kabupaten Batang Hari. Untuk lebih lanjut praktisi harus terus berkoordinasi dengan peneliti.

5.1.3. Bagi Pelatih

Sebagai pelatih hasil dari penelitian ini dapat direkomendasikan sebagai bahan pertimbangan untuk Menyusun program Latihan berikutnya. Bagi pelatih juga dapat bekerjasama jika diperlukan untuk setiap pelatih pada cabang olahraga lainnya. Namun bila terjadi perubahan terhadap aturan pertandingan atau adanya inovasi terbaru maka pelatih dapat menghubungi peneliti untuk melakukan pengembangan terhadap media pengukuran agar penelitian ini terus berkembang.

5.1.4. Bagi Atlet

Atlet juga dapat berperan aktif terhadap perkembangan olahraga yang

dinamis jika tidak maka kebutuhan atlet terhadap peningkatan kondisi fisik, prestasi dan pengetahuan terhadap dunia olahraga tidak terpenuhi sehingga tujuan dari peningkatan kondisi fisik itu tidak akan pernah terjadi secara baik.

5.1.5. Bagi Peneliti

Semoga penelitian ini dapat terus dikembangkan baik oleh peneliti, praktisi olahraga dan pelatih dengan lebih baik lagi, lebih menyesuaikan dengan pesat perkembangan pada dunia olahraga menyesuaikan juga dengan perkembangan teknologi yang semakin maju.