

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai ”Analisis Kondisi Fisik Atlet Pelatda Provinsi Jambi: Korelasi Antara Parameter Fisik Dan Prestasi Olahraga”, maka dapat disimpulkan hal-hal berikut :

1. Kondisi fisik atlet pelatda provinsi jambi secara umum berada dalam kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan fisik yang diberikan selama pemusatan latihan sudah berjalan dengan cukup efektif dan mampu membangun kebugaran dasar yang diperlukan oleh para atlet.
2. Terdapat hubungan negatif yang sangat lemah namun signifikan secara statistik antara kondisi fisik dan prestasi atlet. Hasil analisis korelasi spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = -0,136$ dengan $p = 0,046$. ini berarti peningkatan kondisi fisik tidak secara langsung berbanding lurus dengan peningkatan prestasi, kemungkinan besar terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi prestasi atlet.
3. Kondisi ini mengindikasikan bahwa meskipun kondisi fisik penting, namun tidak cukup dijadikan satu-satunya indikator dalam memprediksi atau meningkatkan prestasi atlet. Faktor teknis, taktis, psikologi, serta pengalaman dan lainnya juga perlu diperhatikan secara serius dalam proses pembinaan dan pelatihan.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa implikasi penting, baik secara teoritis maupun praktis, yang dapat dijadikan pertimbangan dalam konteks pembinaan atlet dan pengembangan ilmu keolahragaan.

1. Implikasi teoritis

Hasil penelitian ini memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu keolahragaan, khususnya dalam kajian tentang hubungan antara kondisi fisik dan prestasi. Temuan bahwa hubungan antara parameter kondisi fisik dan prestasi bersifat sangat lemah, namun signifikan, memperkuat pandangan bahwa prestasi olahraga merupakan hasil dari interaksi berbagai faktor multidimensional, bukan hanya kondisi fisik semata. Implikasi ini menunjukkan bahwa teori-teori pembinaan olahraga yang hanya menitikberatkan pada latihan fisik perlu dikaji ulang dan dikembangkan lebih lanjut dengan memperhatikan aspek teknik, taktik, mental dan pengalaman bertanding sebagai komponen penting dalam pencapaian prestasi maksimal.

2. Implikasi praktis

Bagi pelatih, pengurus cabang olahraga, dan tim pembina atlet pelatda provinsi jambi, hasil penelitian ini memberikan masukan bahwa :

1. Latihan fisik yang baik saja tidak cukup untuk menghasilkan prestasi yang tinggi. Diperlukan pendekatan yang lebih menyeluruh dan spesifik terhadap kebutuhan masing-masing atlet dan cabang olahraga.

2. Desain program pelatihan harus mengintegrasikan aspek teknis,, taktis dan mental agar pembinaan prestasi menjadi lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik atlet.
3. Evaluasi prestasi tidak boleh hanya bergantung pada tes fisik, melainkan perlu menggabungkan indikator performa lain yang relevan, seperti hasil pertandingan, evaluasi teknik, serta kesiapan mental.
4. Penemuan ini juga menekankan pentingnya individualisasi program latihan, mengingat bahwa tiap atlet memiliki respon yang berbeda terhadap komponen latihan fisik dan faktor lain yang memengaruhi performa.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang diperoleh, maka penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut :

1. Pelatih dan tim pendukung disarankan untuk dapat mengembangkan program latihan yang lebih komprehensif
2. Evaluasi dan monitoring kondisi fisik tetap perlu dilakukan secara rutin
3. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan mempertimbangkan variabel lain yang diduga memiliki pengaruh lebih besar terhadap prestasi
4. Penyesuaian latihan fisik berdasarkan karakteristik spesifik setiap cabang olahraga sangat diperlukan, karna kebutuhan fisik antara satu dengan cabang lainnya berbeda secara signifikan.