

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, dapat ditarik kesimpulan dan implikasi penelitian, serta saran-saran yang patut dipertimbangkan bagi penelitian selanjutnya. Kesimpulan yang dapat ditarik berdasarkan hasil temuan penelitian dengan variable eksogen yang terdiri dari Koordinasi mata tangan kaki (X_1), *Power* otot lengan (X_2) dan Persepsi kinestetik (X_3) serta variable endogen yaitu Keberhasilan melempar (*throwing*), sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh langsung antara Koordinasi mata tangan kaki terhadap keberhasilan melempar (*throwing*) atlet putri *cricket* DKI Jakarta.
2. Terdapat pengaruh langsung antara *Power* otot lengan terhadap keberhasilan melempar (*throwing*) atlet putri *cricket* DKI Jakarta.
3. Tidak terdapat pengaruh langsung antara Persepsi kinestetik terhadap keberhasilan melempar (*throwing*) atlet putri *cricket* DKI Jakarta.
4. Terdapat pengaruh langsung antara Koordinasi mata tangan kaki terhadap Persepsi kinestetik atlet putri *cricket* DKI Jakarta.
5. Terdapat pengaruh langsung antara *Power* otot lengan terhadap Persepsi kinestetik atlet putri *cricket* DKI Jakarta.
6. Terdapat pengaruh tidak langsung antara Koordinasi mata tangan kaki terhadap keberhasilan melempar (*throwing*) melalui persepsi kinestetik atlet putri *cricket* DKI Jakarta.

7. Terdapat pengaruh tidak langsung antara *Power* otot lengan terhadap keberhasilan melempar (*throwing*) melalui persepsi kinestetik atlet putri *cricket* DKI Jakarta.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian ini dapat dikemukakan bahwa terdapat pengaruh antara Koordinasi mata tangan kaki, *Power* otot lengan dan Persepsi kinestetik terhadap keberhasilan melempar (*throwing*) atlet putri *cricket* DKI Jakarta. Hal tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan dalam melempar (*throwing*) seorang atlet *cricket* dapat ditingkatkan oleh variable tersebut yaitu koordinasi mata tangan kaki, *power* otot lengan dan persepsi kinestetik.

Berdasarkan temuan hasil penelitian, maka implikasi dari penelitian ini diarahkan pada upaya peningkatan keberhasilan melempar (*throwing*) atlet putri *cricket* DKI Jakarta dengan meningkatkan komponen biomotorik dan psikomotorik pada variable penelitian ini.

1. Upaya peningkatkan keberhasilan melempar (*throwing*) seorang atlet *cricket* dengan meningkatkan komponen biomorik koordinasi mata tangan kaki. Koordinasi mata tangan kaki merupakan salah satu factor yang dapat mempengaruhi tingginya keberhasilan melempar (*throwing*), upaya yang dapat dilakukan untuk meningkat keberhasilan melempar yaitu salah satunya dengan meningkatkan kemampuan dalam koordinasi mata tangan kaki, dilakukan melalui latihan dengan melatih keseimbangan, pengaturan syaraf pusat tepi, melatih koordinasi kerja antara indera sensorik, syaraf

dan otot dengan melakukan gerak secara simultan antara mata tangan dan kaki setelah diberikan stimulus.

2. Upaya peningkatkan keberhasilan melempar (*throwing*) seorang atlet *cricket* dengan meningkatkan *power* otot lengan. Selain koordinasi, *power* otot merupakan komponen biomotorik yang perlu ditingkatkan oleh atlet pada setiap cabang olahraga. Otot yang merupakan alat penggerak tubuh merupakan komponen penting dan dapat mempermudah dalam menerima program latihan yang mudah sampai dengan yang sulit serta melindungi tubuh dari resiko cedera.

Peningkatan kualitas otot dalam upaya meningkatkan keberhasilan melempar dapat dilakukan melalui program latihan pembebanan mengacu pada prinsip individual melalui factor intern dan ekstern. Factor intern seperti jenis kelamin, usia, berat badan, motivasi dan kemampuan individu dalam menerima program pembebanan, karena mengacu pada hal tersebut program latihan pembebanan akan disesuaikan dan tidak disama ratakan satu dengan lainnya. Factor ekstern yaitu lingkungan dan fasilitas, dengan lingkungan yang kondusif dan fasilitas yang memadai memungkinkan pelatih untuk memberikan program pembebanan kepada atlet. Karena bisa kita lihat program pembebanan biasanya dilakukan di tempat-tempat Gym yang memiliki fasilitas yang lengkap.

3. Upaya peningkatkan keberhasilan melempar (*throwing*) seorang atlet *cricket* dengan meningkatkan komponen psikomotorik yaitu persepsi kinestetik. Pada temuan hasil uji coba hipotesis pada penelitian ini tidak

terdapat pengaruh langsung antara persepsi kiestetik dengan keberhasilan melempar, bisa jadi hal tersebut pada tuntutan latihan hanya berorientasi pada hasil saja tanpa melihat dan melatih secara focus untuk proses dan hasil dari tujuan program latihan khususnya melempar peningkatan persepsi kinestetik bertujuan untuk meminimalisi keluaran tenaga sesuai yang dibutuhkan, melakukan gerakan yang efektif dan efisien, serta mengurangi resiko terjadinya kemungkinan cedera karena melakukan gerakan yang salah.

Meningkatkan persepsi kinestetik dapat dilakukan dengan pengulangan latihan bagian-perbagian, dengan metode *drilling* dari gerakan awalan sampai dengan lanjutan dilakukan berulang-ulang sampai dengan otomatisasi gerakan. Kombinasi yang tepat jika latihan persepsi ini dibarengi dengan peningkatan kualitas otot atlet serta koordinasi, karena berdasarkan hasil temuan penelitian kontribusi secara parsial antara ketiga variable ini sebesar 96.90% sehingga tujuan dari melakukan gerak dalam hal ini gerak melempar dapat meningkatkan keberhasilan dan meminimalisir resiko cedera.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil dan implikasi sebagaimana diuraikan diatas, maka dapat diajukan beberapa saran, sebagai berikut:

1. Sampel atau subjek penelitian yang kecil atau sedikit diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat dilakukan pada subjek atau sampel yang lebih besar.

2. Bagi kalangan akademisi dibidang olahraga, mengingat keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti menyarankan kepada pihak lain untuk melakukan penelitian serupa dengan maksud menguji variable lain yang dapat mempegaruhi keberhasilan melempar pada atlet *cricket*.
3. Bagi para pelatih *cricket* khususnya diharapkan memberikan program latihan yang seimbang setiap teknik dasar cabang olahraga serta meningkatkan komponen biomotorik serta psikomotorik yang dibutuhkan pada cabang olahraga *cricket*.

