

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini berhasil mengembangkan variasi latihan footwork berbasis permainan tradisional pada cabang olahraga bulutangkis di kegiatan ekstrakurikuler SMA. Proses pengembangan dilakukan melalui tahapan analisis kebutuhan, observasi lapangan, serta masukan dari para ahli dan praktisi olahraga, sehingga produk latihan yang dihasilkan sesuai dengan karakteristik peserta didik SMA serta tujuan peningkatan kemampuan footwork dalam permainan bulutangkis. Hasil validasi dari ahli instrumen, ahli bahasa dan materi menunjukkan bahwa produk variasi latihan termasuk dalam kategori sangat layak, dengan skor penilaian yang tinggi pada setiap aspek. Uji coba instrumen pada responden juga menunjukkan hasil yang konsisten, di mana produk memperoleh kategori sangat praktis serta mendapatkan sejumlah masukan yang berguna untuk penyempurnaan rancangan latihan. Secara keseluruhan, penelitian ini menghasilkan produk latihan yang valid, praktis, dan efektif untuk digunakan dalam kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA. Produk ini diharapkan dapat menjadi alternatif inovatif dalam pembinaan olahraga di sekolah yang lebih menarik, menyenangkan, dan berorientasi pada peningkatan keterampilan teknik dasar secara optimal di Ekstrakurikuler SMA.

5.2. Implikasi Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengembangan variasi latihan footwork berbasis permainan tradisional pada cabang olahraga

bulutangkis di ekstrakurikuler SMA, diperoleh beberapa implikasi penelitian yang mencakup aspek teoretis, praktis, institusional, dan pengembangan keilmuan sebagai berikut.

1. Implikasi Teoretis

Secara teoretis, hasil penelitian ini memberikan penguatan terhadap konsep pengembangan model latihan dalam pendidikan olahraga, khususnya terkait penerapan prinsip variasi latihan yang kontekstual dan bermakna. Penggunaan permainan tradisional sebagai dasar pengembangan variasi latihan footwork menunjukkan bahwa pembelajaran keterampilan gerak dapat dilakukan melalui pendekatan berbasis budaya lokal tanpa mengurangi substansi teknik olahraga yang dilatihkan. Temuan ini sejalan dengan teori belajar motorik yang menekankan pentingnya variasi stimulus gerak dalam membentuk penguasaan keterampilan yang adaptif dan berkelanjutan. Dengan demikian, penelitian ini berkontribusi dalam memperkaya kajian teoretis mengenai inovasi model latihan teknik dasar bulutangkis dalam konteks pendidikan formal.

2. Implikasi Praktis

Secara praktis, hasil penelitian ini memberikan alternatif model latihan yang dapat dimanfaatkan oleh pelatih dan guru olahraga dalam pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler bulutangkis di SMA. Variasi latihan footwork berbasis permainan tradisional yang dikembangkan dinyatakan layak dan praktis, sehingga dapat digunakan sebagai salah satu rujukan dalam menyusun program latihan yang lebih variatif dan tidak monoton. Penerapan model latihan ini berpotensi meningkatkan keterampilan footwork siswa, motivasi mengikuti latihan, serta

keterlibatan aktif peserta didik dalam proses latihan. Dengan demikian, model latihan yang dikembangkan dapat mendukung pencapaian tujuan pembinaan olahraga di lingkungan sekolah secara lebih efektif.

3. Implikasi Institusional

Bagi satuan pendidikan, khususnya sekolah menengah atas, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam pengembangan program ekstrakurikuler olahraga yang inovatif dan berorientasi pada karakteristik peserta didik. Integrasi permainan tradisional dalam kegiatan latihan olahraga tidak hanya berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan fisik dan teknik siswa, tetapi juga mendukung pelestarian nilai-nilai budaya lokal serta pembentukan karakter peserta didik. Oleh karena itu, model latihan ini memiliki relevansi dengan tujuan pendidikan nasional yang menekankan pengembangan potensi peserta didik secara menyeluruh, baik dari aspek fisik, sosial, maupun budaya.

4. Implikasi terhadap Pengembangan Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan model latihan berbasis permainan tradisional pada keterampilan teknik lainnya dalam olahraga bulutangkis maupun pada cabang olahraga yang berbeda. Selain itu, penelitian lanjutan dapat diarahkan pada pengujian efektivitas model latihan secara eksperimental terhadap peningkatan kemampuan footwork, kebugaran jasmani, atau aspek psikologis peserta didik dengan cakupan subjek yang lebih luas dan waktu penerapan yang lebih panjang.

5.2. Saran

Berdasarkan batasan masalah yang menitikberatkan pada pengembangan variasi latihan footwork berbasis permainan tradisional di ekstrakurikuler bulutangkis SMA, penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas cakupan uji coba pada jenjang atau populasi yang berbeda guna melihat konsistensi efektivitas model yang dikembangkan. Peneliti berikutnya juga dapat menambahkan analisis komparatif dengan metode latihan footwork konvensional, mengevaluasi aspek fisiologis dan psikologis yang mungkin berpengaruh, serta mengkaji adaptasi permainan tradisional lainnya agar model latihan menjadi lebih kaya, teruji secara ilmiah, dan relevan diterapkan dalam berbagai konteks pembinaan bulutangkis.

