

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Model Borg dan Gall, yang terdiri dari sembilan fase pengembangan, digunakan dalam tahap penelitian R&D untuk membuat instrumen pelatihan fleksibilitas gerakan split ini. Tahap pertama meliputi potensi dan permasalahan, pengumpulan data untuk analisis kebutuhan awal, perancangan alat latihan fleksibilitas gerakan split, validasi oleh ahli media dan materi, serta persentase kelayakan sebesar 78% dan 85% yang masuk dalam kategori layak. Uji coba skala kecil kemudian dilakukan kepada lima belas orang atlet taekwondo yang memperoleh persentase penilaian sebesar 84,8% berdasarkan kuesioner. Ahli materi memperoleh persentase sebesar 93% pada revisi kedua, sedangkan ahli media memperoleh persentase sebesar 96% yang keduanya masuk dalam kategori “sangat sesuai”. Selanjutnya, tiga puluh atlet menjalani tes ekstensif, dan hasilnya menunjukkan bahwa 85,5% di antaranya merespons dengan baik, termasuk dalam kategori sangat layak. Instrumen latihan fleksibilitas gerakan split yang dapat digunakan dalam proses latihan di dojang DTS Deli Serdang merupakan hasil akhir dari penelitian pengembangan ini.

Dari penjelasan di atas dapat diambil kesimpulan bahwa “Pengembangan Alat Latihan Fleksibilitas Gerakan Split Cabang Olahraga Taekwondo” ini layak untuk difungsikan dalam proses latihan khususnya latihan fleksibilitas gerakan split cabang olahraga Taekwondo berupa persentase skor dari ahli materi, ahli media dan respon atlet.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang menyatakan bahwa alat latihan fleksibilitas gerakan split dalam cabang olahraga Taekwondo telah dianggap layak dan tervalidasi oleh ahli media dan ahli materi dalam bidang olahraga kepelatihan, berikut beberapa saran yang dapat diusulkan:

1. Pada Pembinaan Atlet:

Pelatih dapat memanfaatkan pengembangan alat ini sebagai bagian dari proses pembinaan atlet, sehingga dapat meningkatkan fleksibilitas yang maksimal.

2. Pemanfaatan oleh Atlet:

Atlet sebaiknya memanfaatkan alat ini secara optimal dalam latihan mereka, memastikan bahwa mereka menggunakan alat tersebut dengan sebaik mungkin untuk meningkatkan kualitas fleksibilitas.

3. Uji Efektivitas:

Praktisi dalam pengembangan alat dapat melakukan uji efektivitas lebih lanjut dalam latihan, sehingga dapat menghasilkan alat olahraga yang lebih bervariasi dan efektif dalam meningkatkan keterampilan atlet.

4. Stimulasi Penelitian Mahasiswa:

Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan sebaiknya tidak ragu untuk memilih judul skripsi yang berkaitan dengan penelitian pengembangan. Penelitian ini membuka peluang untuk mengemas dan mengembangkan alat olahraga dengan mempertimbangkan kepraktisan penggunaannya serta ketersediaan alat dan tempat penerapannya.