

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen yang terdiri dari variabel terikat yaitu hasil tendangan samping Tarung Derajat dan variabel bebasnya yaitu metode latihan keseluruhan dan bagian dan kemampuan biomotorik. Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis dan pengujian hipotesis penelitian maka dapat disimpulkan:

1. Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode Keseluruhan dan metode bagian terhadap hasil tendangan samping Tarung Derajat pada Atlet pelajar, meskipun tidak ada perbedaan pengaruh antara keduanya, metode Keseluruhan terlihat lebih baik dalam memberikan hasil tendangan samping Tarung Derajat.
2. Tidak terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan dan kemampuan biomotorik terhadap keterampilan tendangan samping Tarung Derajat.
3. Pada atlet pelajar dengan kemampuan biomotorik tinggi, yang dilatih dengan metode latihan Keseluruhan memiliki hasil tendangan samping yang lebih baik dari yang dilatih dengan metode latihan Bagian.
4. Pada atlet pelajar dengan kemampuan biomotorik rendah, yang dilatih dengan metode latihan Keseluruhan memiliki hasil tendangan samping yang lebih baik dari yang dilatih dengan metode latihan bagian.

5.2. Implikasi

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi pada pengembangan metode latihan dalam meningkatkan hasil kemampuan tendangan samping terutama dalam cabang olahraga beladiri Tarung Derajat. Secara operasional implikasi dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Implikasi dalam Perencanaan Program Latihan Olahraga

Penggunaan metode latihan Keseluruhan ternyata berpengaruh terhadap hasil tendangan samping namun metode latihan tidak berinteraksi dengan kemampuan biomotorik. Dalam latihan tendangan samping pada cabang olahraga Tarung Derajat, metode latihan Keseluruhan terbukti memberikan hasil tendangan samping yang lebih baik dari pada metode latihan Bagian, untuk kelompok atlet pelajar dengan kemampuan biomotorik tinggi. Sama dengan kelompok atlet pelajar dengan kemampuan biomotorik rendah, berdasarkan temuan dalam penelitian ini terdapat perbedaan yang diberikan pada hasil tendangan samping antara atlet pelajar yang dilatih dengan metode Bagian dan metode latihan Keseluruhan.

Implikasi dari temuan ini adalah bahwa metode latihan Keseluruhan merupakan metode Latihan untuk melatih keterampilan bukan untuk menambah/meningkatkan kemampuan biomotorik. Oleh karena itu, untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan Teknik maka metode keseluruhan ini perlu lebih banyak digunakan dan dikembangkan dalam latihan olahraga, terutama untuk bentuk Teknik yang sederhana dan mudah dipelajari dan khususnya pada atlet pelajar Tarung Derajat di Kabupaten Deliserdang. Melalui metode latihan

Keseluruhan atlet pelajar dapat mengulang dan meningkatkan keterampilan melalui pemilihan metode yang lebih tepat serta dapat menemukan gerakan yang benar dengan kemampuan biomotorik yang dimiliki atlet pelajar dalam latihan, di dalam proses latihan dengan cara lebih banyak melakukan pengulangan baik secara keseluruhan maupun bagian dan juga melakukannya secara mandiri maupun berpasangan untuk membuat atlet pelajar lebih aktif melakukan latihan dengan berbagai variasi. atlet pelajar juga belajar saling menghargai, saling membantu, bertanggung jawab terhadap Tim serta belajar membangun komunikasi yang baik dan berbagi hasil pemikiran dan menjawab hipotesis tentang suatu materi yang mereka pelajari.

Hasil penelitian menunjukkan tidak adanya interaksi antara metode latihan dan kemampuan biomotorik. Implikasi dari temuan di atas menunjukkan bahwa dalam menggunakan metode latihan yang akan digunakan dalam proses latihan tidak harus memperhatikan kemampuan biomotorik pada diri atlet pelajar. Karena kemampuan biomotorik tinggi maupun rendah tidak berpengaruh dalam melatih teknik tendangan samping pada atlet pelajar, namun pada anggota dasar yang baru melatih Teknik tendangan samping harus memahami dulu bagaimana cara melakukan tendangan samping dengan benar. Walaupun metode keseluruhan lebih baik dibandingkan metode bagian, namun metode bagian dapat digunakan pada anggota yang baru mempelajari atau melatih tendangan samping.

Apabila kita amati bersama ternyata metode latihan dan kemampuan biomotorik terdapat beberapa faktor yang harus diperhatikan yaitu faktor jenis kelamin atlet pelajar apakah kecenderungan kondisi jumlah atlet pelajar itu perempuan atau laki-laki dan faktor waktu dan kesungguh-sungguhan atlet pelajar

pada saat pelaksanaan kompetisi harus dapat di arahkan oleh pelatih berdasarkan hasil temuan dilapangan hal-hal yang harus diperhatikan pada saat atlet pelajar melakukan latihan dengan konsep turnamen atau kompetisi antar pelajar, sehingga keefektifan proses pembelajaran gerak harus benar-benar diperhatikan.

2. Implikasi Pada Peran Pelatih dalam Pelaksanaan Latihan di Satuan Latihan

Upaya penerapan metode latihan keseluruhan juga menuntut perubahan peran pelatih, khususnya dalam cara pandang terhadap pelajar, perlakuan terhadap pelajar, orientasi pembelajaran dan latihan. Metode latihan keseluruhan tidak hanya membimbing atlet pelajar dengan instruksi-instruksi secara terus menerus. Atlet pelajar cenderung diberikan kebebasan untuk melakukan berfikir, menganalisa dan mencoba suatu konsep gerakan sesuai dengan kemampuan dan caranya masing-masing. Latihan dengan cara berfikir ilmiah menjadikan atlet pelajar tidak lagi dipandang sebagai objek pasif yang hanya menerima dan melakukan apa yang diinstruksikan pelatih saja akan tetapi atlet pelajar di stimulasi supaya menjadi lebih aktif.

Metode latihan keseluruhan tidak hanya berorientasi pada hasil (produk) tetapi juga proses. Disamping penyajian program latihan, proses latihan dilakukan dengan menerapkan rancangan proses berpikir ilmiah mulai dari merumuskan permasalahan sampai dengan mendapatkan kesimpulan dari proses latihan yang dilakukan terhadap materi yang mereka pelajari dari proses termudah. Dalam proses latihan atlet pelajar mempunyai banyak kesempatan untuk aktif bergerak, berpikir, berpendapat, menerima, menghargai pendapat orang lain. Proses berpikir ilmiah yang dilakukan atlet pelajar diharapkan dapat menumbuhkan dan melatih kemampuan berpikir ilmiah pada atlet pelajar dan memecahkan suatu

permasalahan dengan mencari solusi yang tepat.

3. Implikasi Terhadap Perlunya Pemahaman Karakteristik atlet pelajar

Berdasarkan temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan implikasi pada pengembangan metode latihan guna meningkatkan kemampuan tendangan samping. Adapun implikasi dari hasil penelitian yang dilakukan sebagaimana dikemukakan pada kesimpulan di atas menunjukkan bahwa terdapat pengaruh interaksi antara metode latihan Keseluruhan dan metode latihan Bagian terhadap kemampuan tendangan samping. Dengan ditemukannya pengaruh interaksi tersebut maka dapat diartikan bahwa kedua metode latihan memberikan pengaruh yang berbeda terhadap hasil tendangan samping Tarung Derajat. Apabila dikaitkan dengan kemampuan biomotorik pada kelompok atlet pelajar yang memiliki kemampuan biomotorik tinggi pada kelompok yang memiliki kemampuan biomotorik tinggi ternyata metode latihan Keseluruhan lebih baik jika dibandingkan dengan metode latihan Bagian, sedangkan pada kelompok atlet pelajar yang memiliki kemampuan biomotorik rendah metode latihan keseluruhan tetap lebih baik jika dibandingkan dengan metode latihan Bagian.

Berdasarkan temuan ini mengidentifikasi bahwa tidak perlu mempertimbangkan kemampuan biomotorik dalam melatih Teknik dasar tendangan samping dalam cabang olahraga Tarung Derajat, karena latihan teknik dalam cabang olahraga Tarung Derajat merupakan bagian dari latihan fisik. Tidak bisa dipungkiri bahwa atlet dengan komponen biomotorik tinggi akan lebih mudah mempelajari keterampilan yang sulit akan tetapi Teknik tendangan samping bukanlah keterampilan yang sulit dilakukan, harus diperhatikan metode dan cara memperbaiki kesalahan pada saat berlatih.

5.3 Saran

Memperhatikan hasil kesimpulan penelitian dan implikasi dari temuan-temuan yang diuraikan sebelumnya maka dapat disarankan:

1. Saran Bagi Pengurus Cabang

Ketua cabang merupakan penentu kebijakan pada cabang olahraga yang dibina dan menyangkut berbagai hal, salah satunya adalah kebijakan pengadaan sarana dan prasarana penunjang proses latihan. Proses Latihan sangat memerlukan sarana dan prasarana. Untuk itu diharapkan kepada ketua pengurus cabang di setiap kabupaten dan kota untuk bisa menyediakan sarana dan prasarana bagi keperluan latihan.

2. Saran bagi Pelatih

Bagi para pelatih yang melatih atlet untuk dipersiapkan pada kejuaraan daerah maupun nasional disarankan untuk lebih memvariasikan dan juga menggabungkan beberapa metode Latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet pelajar, sehingga perbaikan-perbaikan Teknik yang dilakukan mengarah kepada peningkatan Teknik yang diharapkan. Dan juga dapat memberikan program latihan yang sesuai dengan kebutuhan atlet pelajar yang masih memiliki kelemahan baik di teknik maupun fisik.

3. Saran bagi Atlet Pelajar

Bagi atlet pelajar harus lebih mengetahui metode Latihan yang tepat untuk jenis keterampilan yang dilatih. Sehingga metode Latihan yang digunakan bisa lebih memaksimalkan kemampuan dan menambah pengalaman selama berlatih sehingga atlet pelajar tersebut dapat memilih maupun menggabungkan beberapa metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan atlet pelajar.

4. Saran bagi Satuan Latihan

Bagi satuan Latihan yang ada di Deli Serdang untuk lebih memperhatikan dan juga memodifikasi sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan Latihan. Sehingga dapat mendukung anggota pelajar Tarung Derajat dapat lebih semangat untuk memperbaiki serta meningkatkan kemampuan bertarungnya.

