

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan rumusan, tujuan, hasil, dan pembahasan penelitian pengembangan variasi latihan keseimbangan dinamis untuk meningkatkan keterampilan tendangan mawashi geri, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: penilaian oleh ahli materi menunjukkan bahwa variasi latihan keseimbangan dinamis yang dikembangkan masuk dalam kategori "sangat layak" untuk digunakan sebagai latihan keseimbangan dinamis oleh pelatih dan atlet dalam proses latihan keseimbangan dinamis untuk meningkatkan keterampilan tendangan mawashi geri. Rata-rata skor aspek skala kecil sebesar 76,77 dengan kategori baik, dan skala besar setelah revisi meningkat menjadi 97,7 sangat baik, rata-rata skor keseluruhan aspek oleh ahli media skala kecil sebesar 72,67 dengan kategori baik, dan skala besar setelah revisi meningkat menjadi 93,78 sangat baik, rata-rata skor keseluruhan aspek oleh ahli praktikalitas skala kecil dan skala besar setelah revisi meningkat menjadi 98,33 sangat baik.

5.2 Implikasi

Penciptaan variasi latihan keseimbangan dinamis yang tervalidasi memiliki konsekuensi penting bagi pelatihan pelatih dan atlet, menurut kesimpulan dan temuan penelitian. Berikut adalah implikasinya:

1. Sebagai sumber daya pengajaran tambahan untuk membantu penyampaian materi pelatihan, variasi latihan keseimbangan dinamis yang telah dihasilkan akan bermanfaat, terutama bagi pelatih yang sedang menjalani

pelatihan. Atlet karate juga akan merasa sesi latihan mereka lebih menarik dan menyenangkan.

2. Untuk memastikan hasil latihan yang optimal saat menggunakan variasi latihan keseimbangan dinamis yang dirancang dengan baik, atlet harus siap untuk melakukan latihan sendiri. Seiring mereka semakin memahami tendangan mawashi geri karate, atlet diberi kesempatan untuk melatih kreativitas mereka melalui modifikasi latihan keseimbangan dinamis.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil temuan yang telah diuraikan pada simpulan dari hasil penelitian pengembangan variasi latihan *dynamic balance* ini, berikut diajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Mengingat selama ini pada proses latihan di SMPN 1 Sitinjo masih monoton, maka disarankan agar juga menggunakan variasi latihan *dynamic balance* yang lebih aplikatif yang dapat membantu atlet memahami materi latihan yang disampaikan.
2. Hasil penelitian pengembangan variasi latihan *dynamic balance* ini masih memungkinkan dipengaruhi oleh faktor-faktor yang belum mampu terkendali, maka perlu kiranya dilakukan penelitian lebih lanjut pada sampel yang lebih banyak dan luas.