

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Muay Aerobik berbasis tari Nusantara atau Muay Aerobik Nusantara adalah inovasi olahraga kebugaran yang koreografinya dirancang secara khusus dari identitas gerak Muaythai dan identitas gerak tari tradisional Indonesia. Koreografi ini dilakukan secara berkelanjutan mengikuti iringan tempo musik yang cepat. Tari Tradisional Indonesia yang dielaborasi dalam koreografi Muaythai Aerobik merujuk pada konsep *cultural pluralism* dalam pendidikan tari multikultural. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data melalui metode *design based research* dalam penelitian Muay Aerobik berbasis tari Nusantara yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa perlunya desain untuk menjadi panduan penciptaan karya. Hal tersebut dikarenakan saat ini Muay Aerobik merupakan bentuk pertunjukan yang dipertandingkan, baik di tingkat Nasional maupun Internasional, sehingga penciptaan karya Muay Aerobik harus berdasarkan desain proses garap, aturan umum dan kriteria penilaian pertandingan. Desain proses garap memberikan informasi terkait konstruksi, dimana terdapat beberapa tahapan konstruksi. Diantaranya gagasan, stimulus, pemilihan dan pengembangan motif gerak, penyusunan dan pembentukan motif gerak dan evaluasi. Berdasarkan aturan umum, penciptaan karya Muay Aerobik berbasis tari Nusantara harus berpedoman pada aturan umum sehingga sesuai dengan ketentuan pertandingan. Aturan tersebut atas dasar pertimbangan jumlah personal, durasi, koreografi, kreativitas, musik dan busana. Serta berpedoman pada kriteria penilaian yang meliputi koreografi, kemampuan fisik, kreativitas dan penampilan keseluruhan (*performance*).

#### **5.2 Implikasi**

Simpulan yang dihasilkan memberikan implikasi bahwa desain dapat digunakan oleh koreografer sebagai panduan penciptaan karya Muay Aerobik berbasis tari Nusantara berdasarkan tahapan konstruksi, aturan umum dan kriteria penilaian pertandingan. Panduan ini diharapkan dapat menghasilkan karya bernilai estetis dan tetap sesuai dengan aturan yang diberlakukan.

### **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, Muay Aerobik berbasis tari Nusantara sangat penting untuk dikembangkan karena merupakan peluang prestasi, media edukasi serta menanamkan pendidikan multikultural di dalam kehidupannya. Hasil penelitian ini yang berupa panduan penciptaan dan penilaian direkomendasikan kepada pengguna yaitu mengajarkan kepada atlet terkait pemahaman Muay Aerobik dan tari Nusantara secara mendalam. Muay Aerobik merupakan jenis senam aerobik yang mengembangkan identitas gerak seni bela diri Muaythai, sedangkan tari Nusantara merupakan tari tradisional Indonesia yang memiliki beragam gerak. Dengan memahami karakteristik dan ciri khas dari kedua seni tersebut, koreografer dapat menciptakan karya yang memadukan unsur-unsur dari kedua seni tersebut dengan harmonis.

Penelitian ini memiliki keterbatasan, hanya sampai mewujudkan desain konseptual penciptaan Muay Aerobik Nusantara sebagai desain pendidikan multikultural. Oleh karena itu, direkomendasikan peneliti lanjutan untuk dapat mengimplementasikan uji coba Muay Aerobik Nusantara sebagai pendidikan multikultural, menganalisis penerima dampak keberagaman dan apresiasi hasil Implementasi Muay Aerobik berbasis tari Nusantara sebagai pendidikan multikultural.