

## **BAB V**

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

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan uji hipotesis dengan judul penelitian “Analisis Komponen Biomotor pada Atlet Pelajar Penyandang Tuna Grahita dengan Indeks Massa Tubuh”, maka didapat hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel komponen biomotor pada Atlet Pelajar Penyandang Tuna Grahita dengan variabel Indeks Massa Tubuh (IMT).

#### **5.2 Implikasi**

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi secara teoritis dan praktis. Oleh karena itu implikasi atau keterlibatan yang dihasilkan dalam penelitian ini sebagai berikut:

- 5.2.1 Komponen biomotor tidak sekedar memberikan gambaran kemampuan atlet pelajar penyandang tuna grahita, namun komponen biomotor juga bisa menjadi penilaian bagi seorang pelatih untuk memilih atlet terbaik guna mewakili tim nya untuk bertanding nanti.
- 5.2.2 Komponen biomotor tidak sekedar memberikan gambaran kemampuan atlet pelajar penyandang tuna grahita, namun komponen biomotor juga bisa menjadi penilaian bagi seorang pelatih untuk memilih atlet terbaik guna mewakili tim nya untuk bertanding nanti.
- 5.2.3 Tes dan pengukuran dapat memotivasi seorang atlet untuk Kembali semangat berlatih agar bisa terpilih dalam tim.
- 5.2.4 Kemampuan biomotor menjadi faktor pendukung untuk seorang atlet dalam meraih prestasi.
- 5.2.5 Kemampuan daya tahan sangat dibutuhkan oleh atlet pelajar penyandang tuna grahita karena pada cabang olahraga renang dan atletik memiliki pertandingan dengan seri yang banyak dan waktu yang berdekatan. Pentingnya daya tahan juga karena biasanya seorang atlet tidak hanya mengikuti 1 nomor pertandingan.
- 5.2.6 Kemampuan kecepatan, daya ledak otot dan daya tahan pada cabang olahraga renang dan atletik sangat dibutuhkan untuk awalan keluar dari garis start hingga menuju ke garis finish

5.2.7 Fleksibilitas sangat penting agar atletik terhindar dari cedera karena jika atlet memiliki fleksibilitas yang baik akan membantu ia dalam bergerak sehingga nyaman dan terhindar dari cedera.

### **5.3 Saran**

Mengacu pada hasil penelitian dan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, sebagai berikut :

- 5.3.1 Perlu pembinaan secara bertahap kepada setiap daerah agar Ketika melakukan seleksi mendapatkan atlet terbaik.
- 5.3.2 Bagi pelatih perlu memberikan edukasi kepada atlet agar menjaga tubuhnya agar tetap ideal sebagai seorang atlet, karena regenerasi kedepan ada di atlet pelajar saat ini.
- 5.3.3 Bagi atlet sebaiknya lebih disiplin dalam latihan, menjaga pola makan dan waktu istirahat agar hasil latihan yang sudah dipetik kemarin tetap terjaga.
- 5.3.4 Bagi peneliti selanjutnya agar menambah subjek penelitian dengan ruang lingkup disabilitas yang lebih besar dan variabel penelitian yang lebih bervariasi
- 5.3.5 Bagi peneliti agar lebih mendalami karakteristik dari atlet pelajar penyandang tuna grahita agar bisa membantu dalam pengembangan prestasi.
- 5.3.6 Bagi peneliti selanjutnya lebih mendalami ilmu pengetahuan tentang cara meningkatkan kemampuan biomotor dan prestasi atlet pelajar penyandang disabilitas.
- 5.3.7 Bagi peneliti selanjutnya agar menambang komponen biomotor agar komponen yang dilatih menjadi lebih lengkap dan mewakili setiap komponen.