

## **BAB V**

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

#### **5.1 Simpulan**

Secara umum penulis menyimpulkan bahwa membuat rancangan kurikulum latihan cabang olahraga basket putri harus sesuai dengan kebutuhan latihan atlet putri. Oleh karena itu materi yang dibuat serta jenis atau metode yang diberikan harus memiliki karakteristik yang sesuai dengan atlet bola basket putri. Proses pembuatan rancangan kurikulum ini diawali mencari potensi dan masalah. Kemudian mencari beberapa sumber dan referensi yang dapat digunakan untuk menjadi bahan dasar rancangan kurikulum tersebut. Setelah itu membuat desain produk dan di validasi serta revisi oleh ahli. Setelah melakukan validasi desain produk, selanjutnya adalah mencoba produk tersebut kemudian melakukan revisi kepada ahli. Setelah melakukan revisi dilanjutkan dengan ujicoba kedua dan merevisi produk dengan ahlinya.

Dari beberapa proses diatas disimpulkan bahwa hasil rancangan kurikulum cabang olahraga basket putri usia 12-14 tahun adalah :

- 1) Latihan Koordinasi
- 2) Kemampuan Adaptabilitas
- 3) Latihan Performa Kompetisi

Dengan adanya poin-poin diatas maka jenis latihan atau sub materi yang dapat diberikan kepada atlet putri usia 12-14 tahun adalah sebagai berikut :

- 1) Fundamental Movement, Ball Feeling, Footwork, Skill Development
- 2) Drill Combined, Small Training Groups, Modification Training, Phase Of Play Situations, Conditioned Games
- 3) Style Of Play, Tactical Games, Scrimmage

Karena mayoritas atlet putri harus diberikan materi mendasar secara bertahap dan berkesinambungan. Maka dari itu rancangan kurikulum ini dibuat untuk membantu atlet putri agar lebih menyesuaikan metode latihan yang diberikan. Sehingga para pelatih mempunyai tujuan dan pedoman yang jelas ketika melatih atlet putri. Dari sebuah rancangan kurikulum bola basket ini peneliti berharap dapat membantu atlet untuk meraih hasil dan prestasi yang sesuai dengan tujuan yang ingin di targetkan.

## **5.2 Implikasi**

Dari hasil penelitian rancangan kurikulum yang diperoleh, implikasinya pada pengembangan kurikulum rancangan cabang olahraga basket putri adalah materi yang secara umum tidak mengalami perubahan. Akan tetapi perubahan itu terjadi di beberapa sub materi dan jenis latihan yang menyesuaikan dengan karakteristik atlet putri.

Melalui pengembangan dan rancangan kurikulum ini, berimplikasi kepada proses latihan yang berjenjang, proses ini juga diperlukan untuk memperbaiki pembinaan usia muda di masa yang akan mendatang. Jenis latihan juga perlu di perbaharui melihat kondisi dan situasi yang terjadi di lapangan. Selain itu perlunya para pelatih untuk memahami kurikulum dan program latihan untuk mempunyai tujuan yang lebih jelas dan menciptakan atlet yang berprestasi.

## **5.3 Rekomendasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, ditemukan beberapa informasi tentang rancangan kurikulum bola basket putri. Selain itu penyesuaian kurikulum putri dengan karakteristik atlet perlu di kembangkan hingga sesuai dengan kebutuhan atlet tersebut. Tahapan-tahapan yang dilalui memberikan beberapa rekomendasi berikut :

### **1. Rekomendasi untuk para pelatih**

Melalui penelitian ini, diharapkan kepada pelatih untuk menggunakan rancangan kurikulum sesuai dengan karakteristik atletnya. Pemanfaatan kurikulum ini juga mampu mengembangkan atlet pada usia muda. Salah satu aspek yang menjadi poin penting adalah pelatih harus mempunyai pedoman yang jelas untuk menciptakan atlet yang berprestasi

### **2. Rekomendasi untuk para pemilik club**

Untuk para petinggi club, sudah selayaknya memahami bagaimana pengembangan atlet secara bertahap. Dalam konteks ini pemilik club juga harus mampu ikut turut serta dalam proses pengembangan kurikulum yang sudah di buat. Informasi akan lebih jelas jika para pemilik club mampu memanfaatkan peluang untuk merancang sebuah kurikulum. Sehingga club tersebut mempunyai pedoman untuk pengembangan usia muda.

### **3. Rekomendasi untuk peneliti**

Untuk peneliti, diharapkan peneliti dapat lebih mampu menyesuaikan kurikulum dengan karakteristik atlet. Selain itu perlu coba dikembangkan lagi materi dan metode

jenis latihan yang terdapat pada rancangan kurikulum. Peneliti juga bisa menajicobakan kurikulum seiring perkembangnya kurikulum ini. Lebih jauh, kurikulum ini dapat di rancang sedemikian rupa agar mengikuti perkembangan basket moderen.