

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Setiap komponen fisik memiliki tolok ukurnya masing-masing penelitian ini dilakukan untuk mengetahui sejauh mana tolak ukur (*benchmark*) yang dapat dijadikan panduan oleh atlet dan pelatih tingkat regional untuk meningkatkan prestasi dan identifikasi kebutuhan cabang olahraga. Profil kondisi fisik atlet muay thai dapat dijadikan *benchmark* dengan serangkaian analisis data dan uji coba yang dilakukan kepada atlet-atlet regional.

Berdasarkan hasil dari pengolahan data dan temuan yang didapatkan, kelompok komponen fisik yang dibutuhkan oleh cabang olahraga muay thai yaitu fleksibilitas panggul, kecepatan reaksi tubuh, keseimbangan, kelincahan, power tungkai, power lengan, *core stability*, daya tahan kekuatan otot tungkai, dan *VO2Max*. Seluruh komponen memiliki standarisasinya masing-masing yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya. Standarisasi tersebut memiliki kategori *baik*, *cukup*, dan *kurang*.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan berimplikasi secara teoritis dan praktis. Dengan adanya hasil ini tentunya memiliki implikasi yang positif dan dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya. Adapun implikasi yang didapat sebagai berikut :

1. *Benchmark* yang didapatkan diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi praktisi olahraga khususnya pada cabang olahraga muay thai.
2. Untuk para pelatih muay thai hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk membuat program latihan.
3. Untuk para atlet hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk dapat meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Untuk para pengurus cabang muay thai, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai standarisasi sebelum atlet tersebut masuk ke dalam tim pelatihan pusat cabang kota/kabupaten masing-masing.

5.3 Rekomendasi

Dari hasil penelitian yang didapatkan, peneliti dapat merekomendasikan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi pelatih dan atlet muay thai hasil dari penelitian ini dapat dijadikan masukan pengembangan kondisi fisik atlet regional dengan melihat dan berpacu pada standarisasi yang telah didapatkan pada penelitian ini.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar menentukan komponen fisik dominan yang harus dikuasai oleh atlet muay thai. Dengan mengelompokkan *benchmark* sesuai dengan berat badan, usia, atau jenis kelamin yang membutuhkan lebih banyak subjek penelitian.