

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Kesimpulannya, pendidikan jasmani di sekolah dasar yang fokus pada pengembangan daya tahan aerobik sangat penting untuk meningkatkan kualitas gerakan dan performa atlet muda, seperti dalam taekwondo. Daya tahan aerobik yang baik berkontribusi langsung pada efektivitas dan efisiensi gerakan atlet, sedangkan daya tahan yang kurang dapat menurunkan performa mereka.

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan telah dipaparkan kemampuan daya tahan aerobik atlet cabang olahraga taekwondo usia 10-12 tahun hasilnya terdapat variasi yang signifikan antara jenis kelamin dan usia. Berdasarkan hasil tersebut, dapat diambil beberapa kesimpulan penting sebagai berikut:

- 1) Mayoritas atlet taekwondo usia 10-12 tahun memiliki kapasitas daya tahan aerobik dengan klasifikasi antara "Cukup" hingga "Baik Sekali", dengan persentase tertinggi berada pada kategori "Cukup" (37,50%).
- 2) Mayoritas atlet taekwondo usia 10-12 tahun memiliki kualitas gerakan yang berada pada klasifikais "Cukup" (62,50%) dan "Baik" (37,50%), dengan tidak ada atlet yang memiliki kualitas gerakan "Sangat Buruk" atau "Buruk".

5.2 Implikasi

Berdasarkan temuan tentang tingkat daya tahan aerobik dan kualitas gerak atlet taekwondo usia 10-12 tahun, penelitian ini memiliki konsekuensi yang relevan bagi stakeholder terkait.

5.2.1 Secara teoritis

Penelitian ini memperkaya literatur tentang hubungan antara kapasitas daya tahan aerobik dan kualitas gerak dalam taekwondo pada anak usia 10-12 tahun. Hasilnya dapat menjadi referensi bagi studi-studi selanjutnya yang mengeksplorasi faktor-faktor yang mempengaruhi performa atlet muda dan pentingnya latihan fisik yang terstruktur untuk peningkatan prestasi.

5.2.2 Secara praktis

Penelitian ini memberikan panduan bagi pelatih dan klub taekwondo untuk menyusun program latihan yang lebih efektif dan terarah bagi atlet usia 10-12 tahun. Dengan menyesuaikan intensitas dan durasi latihan serta memperhatikan perbedaan gender, klub dapat meningkatkan daya tahan aerobik dan kualitas gerak atlet. Selain itu, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengevaluasi dan memperbaiki program latihan yang ada, membantu atlet mencapai performa optimal dalam kompetisi,

5.3 Rekomendasi

5.3.1 Penyesuaian Program Latihan

Disarankan untuk menyesuaikan program latihan dengan mempertimbangkan perbedaan respons antara atlet laki-laki dan perempuan. Program latihan yang lebih spesifik dan personalized dapat membantu mengoptimalkan daya tahan aerobik dan kualitas gerakan setiap atlet.

5.3.2 Fokus pada Peningkatan Daya Tahan Aerobik

Mengalihkan perhatian pada latihan yang ditujukan untuk meningkatkan daya tahan aerobik, terutama untuk atlet pria yang memiliki tingkat daya tahan aerobik yang lebih rendah. Ini dapat mencakup peningkatan latihan kardiovaskular dan ketahanan.

5.3.3 Pemantauan dan Evaluasi Berkala

Melakukan pemantauan dan evaluasi berkala terhadap perkembangan atlet untuk menilai efektivitas program latihan yang diterapkan. Ini akan memungkinkan pelatih untuk melakukan penyesuaian yang diperlukan secara tepat waktu.

5.3.4 Pengembangan Keterampilan Khusus Poomsae

Meskipun kualitas gerakan Poomsae mayoritas atlet sudah cukup baik, disarankan untuk mengembangkan program khusus yang lebih intensif untuk meningkatkan keterampilan Poomsae, sehingga lebih banyak atlet dapat mencapai kategori baik sekali.

5.3.5 Pelatihan Pelatih

Memberikan pelatihan lanjutan bagi pelatih untuk mengembangkan strategi latihan yang lebih efektif dan efisien, serta memahami lebih baik perbedaan kebutuhan antara atlet laki-laki dan perempuan.

5.3.6 Peningkatan Sarana dan Prasarana

Memberikan fasilitas yang cukup untuk meningkatkan latihan taekwondo, termasuk fasilitas kardiovaskular dan *endurance*. Dengan ini, diharapkan atlet taekwondo di klub Pride dapat meningkatkan daya tahan aerobik dan gerakan Poomsae, dan mencapai prestasi lebih tinggi.