

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dilaksanakan maka dapat jelaskan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat perbedaan hasil keterampilan *parry reponse* permainan anggar antara atlet yang dilatih dengan metode *whole practice* dan metode *part practice*.
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *parry reponse* pada permainan anggar.
3. Terdapat perbedaan hasil keterampilan *parry reponse* permainan anggar antara atlet yang dilatih dengan metode *whole practice* dan metode *part practice* terhadap mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi.
4. Terdapat perbedaan hasil keterampilan *parry reponse* permainan anggar antara atlet yang dilatih dengan metode *whole practice* dan metode *part practice* terhadap mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan rendah.

B. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan sesuai dengan kesimpulan maka implikasi penelitian sebagai berikut:

Secara keseluruhan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil antara metode *whole practice* dan *part practice*. Penerapan kedua metode latihan *whole practice* dan *part practice* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *parry reponse* dalam permainan anggar. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa metode *whole practice* dan *part practice* yang diterapkan memberikan pengaruh yang sama terhadap keterampilan *parry reponse* dalam permainan anggar. Kemampuan seorang pelatih dalam membuat dan menerapkan suatu metode latihan akan mempercepat proses pencapaian suatu prestasi, karena metode latihan yang tepat maka seorang mahasiswa dalam melakukan latihan akan memahami sasaran latihan yang tepat serta tidak merasa bosan dengan materi latihan yang baru yang akan dipelajari. Namun

sebaiknya seorang pelatih mengetahui tingkat kemampuan biomotorik dari atletnya misalnya kemampuan koordinasi mata tangan sebelum menerapkan metode latihan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan metode *whole practice* lebih tepat diberikan kepada atlet yang mempunyai kemampuan koordinasi mata tangan yang tinggi, hal ini disebabkan karena atlet yang mempunyai koordinasi mata tangan yang tinggi lebih cepat menguasai dan melaksanakan teknik tersebut. Koordinasi membantu seseorang untuk dapat menggabungkan beberapa gerakan yang berbeda menjadi satu gerakan yang utuh. Koordinasi merupakan kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan dengan efisien serta penuh ketepatan. Hal ini sesuai dengan tujuan dari keterampilan *parry reposte* yaitu untuk melakukan gerakan *parry* dan *reposte* dengan baik dan cepat dan tepat pada sasaran. Namun mahasiswa yang diberikan metode *whole practice* dengan tingkat koordinasi mata tangan yang rendah tidak memberikan pengaruh yang signifikan, hal ini disebabkan karena materi latihan yang diberikan secara keseluruhan akan sulit dipahami dan dilaksanakan oleh mahasiswa yang memiliki koordinasi yang rendah. Mahasiswa yang mempunyai tingkat koordinasi mata tangan yang rendah sulit untuk secara langsung menggabungkan gerakan *parry dan reposte* secara bersama-sama. Mahasiswa lebih mudah mengerti jika diberikan bagian per bagian baru ke keseluruhan, hal ini disebabkan karena untuk dapat melaksanakan gerakan gabungan dibutuhkan tingkat koordinasi yang mumpuni.

Untuk mahasiswa yang memiliki koordinasi yang rendah maka metode yang tepat adalah metode *part practice*. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki koordinasi mata tangan yang rendah akan meningkat keterampilan *parry reposte* jika diberikan metode *part practice*. Bagi mahasiswa yang memiliki koordinasi rendah beranggapan bahwa keterampilan *parry reposte* merupakan gerakan yang kompleks karena menggabungkan antara gerakan *parry* dan *reposte* secara bersama-sama sehingga atlet tersebut perlu diberikan metode *part practice*. Metode *part practice* pada dasarnya adalah memberikan suatu latihan dari bagian per bagian kemudian ke keseluruhan. Latihan tersebut dapat dipahami dan dilaksanakan jika diberikan satu persatu baru kemudian dilaksanakan secara keseluruhan.

Pemahaman mahasiswa menerima suatu teknik keterampilan berbeda ditunjang dengan kemampuan fisiknya. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa mahasiswa yang

mempunyai kemampuan koordiansi mata tangan yang rendah masih dapat dilatih jika metode latihan yang diberikan tepat dan sesuai dengan kemampuan mahasiswa. Namun hal tersebut juga menegaskan bahwa kemampuan fisik sangat menunjang pencapaian suatu prestasi seperti yang diuraikan oleh Tjiptoadhidjodo (1998) bahwa permainan anggar dapat dengan cepat dikuasai jika atlet tersebut memiliki kemampuan fisik antara lain, kecepatan, waktu reaksi, koordinasi, intelegensi taktik, daya tahan mengatasi kelelahan dan tekanan (*stress*), kemampuan *anaerobic* dan *aerobic* tinggi. Selanjutnya dijelaskan oleh Ihsan (2006) bahwa komponen fisik yang utama dalam permainan anggar adalah kekuatan pegangan (*grip*), kecepatan reaksi, dan koordinasi mata tangan. Jika pemain anggar sudah memiliki kondisi fisik yang baik maka dalam pemberian beberapa teknik permainan dapat lebih mudah dipahami dan dilaksanakan oleh atlet.

Pada penelitian ini menemukan adanya interaksi antara metode latihan dan kemampuan koordinasi mata tangan terhadap keterampilan *parry reposte* dalam permainan anggar. Hal ini menjelaskan bahwa metode *whole practice* dan *part practice* memberikan hasil pengaruh yang berbeda terhadap keterampilan *parry reposte* jika dilihat dari tingkat kemampuan koordinasi mata tangan. Untuk mahasiswa yang mempunyai koordinasi mata tangan yang tinggi maka metode yang tepat diberikan adalah metode *whole practice*, sedangkan untuk atlet yang mempunyai tingkat koordinasi mata tangan yang rendah sebaiknya diberikan metode *part practice*. Dalam proses latihan yang melibatkan mahasiswa yang memiliki kemampuan fisik yang berbeda maka pengelompokan kemampuan fisik mahasiswa sebaiknya dilakukan oleh pelatih agar dapat menyusun program latihan secara keseluruhan dan menentukan metode latihan sesuai dengan tingkat kemampuan mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut maka temuan dalam penelitian ini memberikan hal yang baru bagi pembelajaran mata kuliah anggar di FIK UNM dan atlet anggar berprestasi khususnya peningkatan keterampilan *parry reposte*, bahwa jika ditinjau dari tingkat koordiansi mata tangan maka penerapan metode latihan antara metode *whole practice* dan *part practice* akan berbeda hasilnya sesuai dengan tingkat koordinasi mata tangan

C. Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan dan implikasi yang telah diuraikan di atas maka dapat di kemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

1. Bagi para pengajar mata kuliah Anggar dan Pelatih anggar di Sulawesi Selatan sebaiknya dapat menerapkan metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *parry reposte* yang sesuai dengan tingkat koordinasi mata tangan. Hal ini disebabkan karena mahasiswa dan atlet yang memiliki tingkat koordinasi yang berbeda akan memiliki kemampuan yang berbeda pula dalam melaksanakan suatu program latihan. Untuk mahasiswa dan atlet yang memiliki koordinasi mata tangan tinggi akan lebih tepat jika diberikan metode *whole practice* untuk peningkatan keterampilan *parry reposte* pada permainan anggar, namun jika memiliki koordinasi mata tangan rendah maka metode *part practice* adalah yang paling tepat. Berdasarkan uraian tersebut di atas maka diharapkan pengajar dan pelatih dapat menerapkan metode latihan untuk meningkatkan teknik-teknik dalam permainan anggar namun sebaiknya melakukan tes kemampuan fisik kepada atlet dan mahasiswa agar dapat mengetahui tingkat kemampuan fisik dan akan lebih tepat dalam pemberian suatu metode latihan agar latihan lebih bervariasi dan tidak monoton dan mahasiswa lebih termotivasi serta tidak bosan dalam melaksanakan latihan.
2. Kepada para atlet dan mahasiswa agar lebih meningkatkan komponen fisik dalam untuk peningkatan keterampilan *parry reposte* karena komponen fisik seperti koordinasi mata tangan dapat memberikan kontribusi yang besar untuk meningkatkan keterampilan *parry reposte* dalam permainan anggar.
3. Kepada Instansi yang bersangkutan yaitu Jurusan pendidikan Kepelatihan Olahragga pada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar , Pengurus Provinsi Anggar Sulawesi Selatan dan KONI Provinsi Sulawesi Selatan agar selalu memberikan dukungan kepada pengajar dan pelatih untuk mengembangkan kemampuannya dalam memberikan materi pembelajaran dan latihan serta penerapan suatu metode latihan.