

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data secara statistik, serta pembahasan dalam diskusi penemuan, didapat bahwa pemberian kendala tugas menjadi salahsatu faktor yang berpengaruh terhadap hasil latihan keterampilan. Dalam penelitian ini terbukti bahwa metode latihan dengan kendala tugas gerak lebih baik daripada tanpa kendala tugas gerak terhadap akuisisi keterampilan bermain anggar secara keseluruhan. Selain itu, latihan berbasis kendala tugas gerak berinteraksi dengan kemampuan motorik terhadap akuisisi keterampilan bermain anggar.

Perbedaan pengaruh secara statistik menunjukkan bahwa latihan dengan kendala tugas gerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelompok yang memiliki keterampilan motorik tinggi. Sedangkan latihan dengan kendala tugas gerak tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelompok yang memiliki keterampilan motorik rendah.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan dengan kendala tugas gerak lebih baik dibandingkan dengan latihan tanpa kendala tugas gerak pada kelompok motorik tinggi ( $X_1 > X_2$ ). Akan tetapi, latihan dengan kendala tugas gerak tidak memiliki perbedaan yang signifikan pada kelompok motorik rendah ( $X_1 = X_2$ ).

Dengan demikian, latihan berbasis kendala tugas gerak memungkinkan pelatih untuk memberikan model latihan secara lebih rasional karena memiliki pengaruh yang signifikan pada latihan keterampilan *footwork* pada cabang olahraga anggar.

## B. Implikasi

1. Hasil temuan dalam penelitian ini dijadikan sebagai pendukung dari teori kendala tugas gerak (*task constraints*), tingkat kemampuan motorik (*motor ability*), dan akuisisi keterampilan pada cabang olahraga anggar;
2. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa, kendala tugas gerak memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dengan latihan keterampilan tanpa kendala tugas gerak;
3. Variasi dari latihan yang diberikan kepada atlet menjadi bahan pertimbangan untuk pelatih dalam mencapai tujuan dan sebagai dukungan keilmuan dalam merencanakan program latihan;
4. Hasil penelitian dapat dijadikan rujukan dan wawasan khususnya bagi para atlet, dan pelatih. Serta praktisi, dan ilmuwan dalam bidang olahraga secara umum.

## C. Rekomendasi

Berdasarkan data empiris di lapangan untuk memberikan latihan yang efektif pada akuisisi keterampilan sebuah cabang olahraga. Perlu didukung dengan kebaruan ilmu pengetahuan serta dasar teoretis. Dengan demikian, maka penulis merekomendasikan penelitian selanjutnya beberapa hal berikut:

1. Instrumen yang digunakan untuk menguji tingkat kemampuan motorik seseorang untuk lebih spesifik mengacu kepada keterampilan yang mewakili cabang olahraga;
2. Butir-butir yang di uji berkaitan dengan keterampilan cabang olahraga sebaiknya dipengaruhi oleh lingkungan (*open skill*) dan pada tingkat kesulitan yang berbeda;
3. Penelitian sebaiknya diberikan pada tingkat kemampuan yang lebih tinggi, dan pada tingkat kesulitan yang lebih tinggi.
4. Jumlah sampel yang lebih banyak tentu akan lebih baik dalam penelitian selanjutnya.