

## BAB V

### KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Pada perencanaan ekstrakurikuler *taekwondo*, untuk mengikuti ekstrakurikuler ini siswa *cerebral palsy* tidak perlu mengikuti asesmen khusus. Syarat yang ditentukan pelatih hanyalah motivasi yang dimiliki siswa. Ekstrakurikuler *taekwondo* bagi siswa *cerebral palsy* di SLB-BC Aras Kota Cimahi dilaksanakan seminggu sekali yakni pada hari Selasa pukul 08.00 hingga 09.30. Ekstrakurikuler yang dilaksanakan selama 90 menit dibagi menjadi beberapa kegiatan yakni 30 menit untuk kegiatan awal yang terdiri dari pemanasan, berdoa dan hormat sebelum latihan dimulai. Durasi 45 menit digunakan untuk pemberian materi teknik, dan 15 menit digunakan untuk peregangan, berdoa, dan hormat setelah latihan. Ekstrakurikuler ini dilaksanakan di ruang terbuka. Materi teknik *taekwondo* bagi siswa *cerebral palsy* didasarkan pada materi teknik ujian sabuk putih yang dikeluarkan oleh PBTI, dimana materi teknik yang diberikan telah disesuaikan dengan karakteristik yang dimiliki oleh anak dengan *cerebral palsy* yakni kuda-kuda *juchum seogi* dan *ap koobi*, teknik pukulan yaitu *eolgol jireugi*, *momtong jireugi* dan *arae jireugi*, teknik tangkisan mencakup *momtong an makgi*, *momtong bakkat makgi*, *eolgol makgi*, *arae makgi*, teknik tendangan yakni *ap chagi*. Tujuan dari latihan *taekwondo* bagi siswa *cerebral palsy* adalah melatih kemampuan motorik mereka. Pelatih menggunakan metode ceramah, demonstrasi, dan penugasan, serta menggunakan media yang berupa *cones* dan target guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Pelatih juga meminta siswa *cerebral palsy* mengenakan seragam olahraga saat latihan.

Pada pelaksanaan ekstrakurikuler *taekwondo* bagi siswa *cerebral palsy* di SLB-BC Aras Kota Cimahi, seragam olahraga sekolah dikenakan saat mengikuti latihan, karena akan sangat membantu siswa dalam bergerak. Pada prosesnya siswa dikondisikan dengan diinstruksikan berbaris oleh pelatih, serta diatur barisannya berdasarkan tinggi badan siswa, jika sudah lebih kondusif pelatih meminta perhatian dari siswa dengan aba-aba *charyeot*.

Setelah itu, pelatih kembali memberikan aba-aba *joonbi* yang bertujuan agar siswa siap dengan instruksi yang diberikan selanjutnya yakni berdoa. Selanjutnya adalah saling memberikan hormat antara pelatih dan siswa yang dilakukan setelah pelatih memberikan aba-aba *kyeong rye*. Pemanasan yang dilakukan dibagi menjadi pemanasan statis dan pemanasan dinamis, dimana pemanasan statis dimulai dari bagian atas tubuh menuju ke bagian tubuh yang lebih bawah dan pemanasan dinamis dilakukan dengan membagi siswa menjadi dua banjar serta menggunakan media latihan yang berupa *cones* guna memudahkan siswa dalam melakukan lari cepat bolak-balik, lari zigzag bolak-balik, dan lari menyamping bolak-balik. Materi teknik yang diberikan bagi siswa *cerebral palsy* mencakup kuda-kuda, teknik statis dan teknik dinamis. Kuda-kuda yang diberikan berupa *juchum seogi* dan *ap koobi*. Teknik statis berupa pukulan yang mencakup *eolgol jireugi*, *momtong jireugi*, dan *arae jireugi*, sedangkan tangkisan mencakup *momtong an makgi*, *momtong bakkat makgi*, *eolgol makgi*, dan *arae makgi*, teknik tendangan yang diberikan hanya *ap chagi*. Dimana teknik-teknik tersebut dilakukan dengan kuda-kuda *juchum seogi*. Teknik dinamis merupakan kombinasi antara kuda-kuda *ap koobi* maju ataupun mundur dan salah satu teknik pukulan, teknik tangkisan, ataupun teknik tendangan. Materi teknik dinamis diberikan dengan cara membagi siswa kedalam empat hingga lima banjar, dimana setiap siswa memiliki giliran untuk melakukan latihan teknik dinamis. Setiap siswa *cerebral palsy* memperlihatkan gerakan yang berbeda dalam melakukan gerakan pemanasan, sikap/kuda-kuda, serta teknik yang seringkali tidak sesuai dengan pernyataan yang dikemukakan oleh Yoon Hee dkk (2009). Berdasarkan penelitian hanya subjek IA dan AN yang melakukan gerakan teknik, dan IA merupakan subjek yang lebih sesuai dalam melakukan gerakan sikap/kuda-kuda dan teknik dengan pernyataan Yoon Hee dkk (2009). Siswa *cerebral palsy* seringkali tidak mengikuti kegiatan berdoa, *stretching*, serta hormat yang dilakukan setelah latihan. Mereka cenderung langsung meninggalkan tempat latihan setelah materi dinamis diberikan.

Evaluasi pelaksanaan ekstrakurikuler di SLB-BC Aras Kota Cimahi dilakukan pelatih dengan cara mengobservasi saat latihan

berlangsung. Pelatih menilai perkembangan motorik siswa yang meliputi kekuatan, keseimbangan, dan fleksibilitas. Selain itu pelatih juga menilai ketepatan siswa *cerebral palsy* dalam melakukan gerakan teknik, ketepatan itu meliputi cara dan bentuk akhir suatu teknik, serta ketepatan dalam mengenai sasaran.

Kesulitan-kesulitan dalam pelaksanaan ekstrakurikuler *taekwondo* bagi siswa *cerebral palsy* ditemui pelatih sejak perencanaan hingga saat latihan *taekwondo* berlangsung. Pada tahap perencanaan, hambatan yang ditemui berupa rasa jenuh bagi pelatih maupun siswa *cerebral palsy* karena materi teknik yang dilatihkan tidak berubah, sehingga dilakukan berulang kali. Pada proses pelaksanaan latihan *taekwondo*, kesulitan yang ditemui pelatih cukup banyak yakni berupa tidak idealnya jumlah pelatih dan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo*, dimana latihan dipimpin oleh satu orang pelatih dan 20 hingga 30 siswa dengan hambatan yang berbeda. Hal ini menyebabkan kesulitan lainnya yakni suasana latihan yang sulit kondusif karena siswa satu dengan lainnya saling mengganggu selama latihan berlangsung. Kesulitan lainnya yang ditemui pada proses pelaksanaan ekstrakurikuler *taekwondo* bagi siswa *cerebral palsy* adalah keterbatasan dalam sarana dan prasarana yang tersedia. Tempat latihan yang berupa tempat *outdoor* dan sangat terbatas menjadikan siswa *cerebral palsy* tidak leluasa dalam bergerak serta latihan akan bergantung pada cuaca. Selain itu sekolah berada di pusat keramaian sehingga konsentrasi siswa saat mengikuti latihan *taekwondo* mudah terganggu, faktor lainnya yang mengganggu konsentrasi siswa yakni cuaca dan adanya siswa yang keluar-masuk lapangan. Hal lainnya adalah media yang menunjang latihan yakni target tidak tersedia di sekolah.

Upaya-upaya yang dilakukan pelatih belum dapat mengatasi seluruh kesulitan-kesulitan yang ditemui. Upaya yang pelatih lakukan guna mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi berupa menegur siswa yang mengganggu siswa lainnya dan bahkan mengeluarkan siswa tersebut dari

lapangan jika tidak mempedulikan teguran yang diberikan pelatih, hal ini dilakukan agar suasana latihan tetap kondusif. Upaya-upaya yang dilakukan pelatih guna mengatasi kesulitan yang berhubungan dengan sarana dan prasarana yakni membagi siswa dalam beberapa banjar saat pemanasan dinamis dan saat memberikan materi teknik. Upaya lainnya adalah memangkas durasi latihan jika siswa sudah terlihat tidak dapat berkonsentrasi. Perihal media yang terbatas diatasi pelatih dengan menyediakan media latihan yang berupa target secara mandiri.

## **B. Rekomendasi**

Rekomendasi yang dapat disampaikan peneliti adalah sebagai berikut:

### **1. Rekomendasi bagi sekolah**

Rekomendasi bagi sekolah adalah menambah jumlah pelatih dalam pelaksanaan ekstrakurikuler *taekwondo* bagi siswa *cerebral palsy*. Hal ini akan berdampak terhadap kualitas latihan itu sendiri dalam mengembangkan potensi siswa mengingat tidak hanya siswa *cerebral palsy* saja yang berlatih, atau membedakan jadwal ekstrakurikuler sesuai dengan hambatan sehingga ekstrakurikuler memberikan banyak manfaat bagi siswa. Sekolah pun perlu menyediakan media latihan yang sesuai dengan latihan *taekwondo* guna mempermudah siswa memahami cara melakukan suatu teknik serta meningkatkan motivasi siswa dalam berlatih. Rekomendasi lainnya adalah memasang kanopi di balkon lantai dua sekolah, hal ini berguna dalam menunjang latihan *taekwondo* dimana saat cuaca panas konsentrasi siswa dapat dipertahankan lebih lama.

### **2. Rekomendasi bagi pelatih**

Rekomendasi bagi pelatih adalah melakukan asesmen terhadap siswa *cerebral palsy* yang ingin mengikuti ekstrakurikuler *taekwondo*. Hal ini akan menunjukkan kemampuan dan kelemahan yang dimiliki masing-masing siswa, dan juga akan berpengaruh terhadap program latihan yang dibuat sehingga kejenuhan yang dirasakan pelatih serta siswa *cerebral palsy* dapat diminimalisir. Hal lainnya adalah melakukan perencanaan dan evaluasi pelaksanaan ekstrakurikuler *taekwondo* secara tertulis guna mempermudah pelatih dalam mengembangkan program latihan yang

sesuai dengan siswa *cerebral palsy* , dan juga dapat digunakan sebagai acuan oleh pihak lain yang ingin menyelenggarakan *taekwondo* sebagai ekstrakurikuler bagi anak berkebutuhan khusus.

3. Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya

Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya adalah agar pengambilan data penelitian dilakukan lebih banyak lagi sehingga dapat lebih mendalami materi dan karakteristik ekstrakurikuler *taekwondo* bagi anak berkebutuhan khusus, khususnya siswa *cerebral palsy*.