

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

Fokus masalah dan tujuan penelitian ini adalah menelusuri kaitan latihan *canoeing specificity* terhadap peningkatan biomotor fisik dasar dan melihat laktat darah pemulihan.

5.1 Simpulan

Penelitian ini mengungkap beberapa simpulan yaitu terdapat perbedaan peningkatan penggunaan latihan *canoeing specificity* dengan tanpa latihan *canoeing specificity*. Berdasarkan data nilai rata-rata biomotor fisik dasar yang menggunakan latihan *canoeing specificity* lebih baik daripada dengan yang tidak menggunakan latihan *canoeing specificity* untuk meningkatkan biomotor fisik dasar.

Meskipun demikian realisasi kelompok tanpa latihan *canoeing specificity* juga memberikan kontribusi yang cukup terhadap peningkatan biomotor fisik dasar, tetapi setelah dianalisis secara tersendiri latihan *canoeing specificity* pada atlet *canoeing* junior Jawa Barat mengalami peningkatan signifikan yang sangat kuat terhadap biomotor fisik dasar. Terkait dengan bentuk latihan yang sangat beragam menurut hasil penelitian ini berdasarkan analisis jalur, latihan *canoeing specificity* lebih baik digunakan dan dominan meningkatkan fisik atlet *canoeing* junior Jawa Barat, dibandingkan dengan bentuk latihan yang tidak menggunakan latihan *canoeing specificity* untuk meningkatkan biomotor fisik dasar.

Biomotor fisik dasar menjelaskan kontribusi yang sangat besar secara konseptual terkandung unsur kekuatan otot, daya tahan otot, *power* (daya ledak lengan), dan daya tahan umum. Diantara keempat unsur biomotor fisik dasar kekuatan otot lebih dominan di kalangan atlet *canoeing* junior Jawa Barat, dibanding daya tahan otot, *power* dan daya tahan umum.

Kekuatan otot pada atlet *canoeing* cenderung mengalami peningkatan hal ini dikarenakan atlet dapat mengikuti program latihan sampai tuntas dan memiliki motivasi yang tinggi untuk mengikuti program latihan. Begitu juga dengan daya tahan otot atlet *canoeing* memiliki nilai yang baik, daya tahan otot juga dapat

dijelaskan memiliki kontribusi yang baik terhadap biomotor fisik dasar karena memiliki kebugaran jasmani yang baik saat mengikuti program pelatihan. Sedangkan unsur *power* (daya ledak otot lengan) juga unggul dalam berkontribusi terhadap biomotor fisik dasar dan tergolong sangat baik bagi atlet junior. Demikian pula daya tahan umum (kardiovaskular) pada atlet *canoeing* junior Jawa barat yang mayoritas tergolong kategori baik, yang seiring dengan intensitas latihan *canoeing specificity* yang mengarah kepada kemampuan yang disesuaikan dengan karakteristik atlet. Bukti-bukti empirik tersebut secara konsisten mendukung kesimpulan bahwa latihan *canoeing specificity* memberikan pengaruh positif terhadap biomotor fisik dasar. Dengan kata lain latihan *canoeing specificity* adalah latihan yang tepat untuk mendukung biomotor fisik dasar.

Berbeda dengan pengaruh latihan *canoeing specificity* terhadap laktat darah pemulihan, ternyata latihan *canoeing specificity* berkontribusi nyata terhadap perubahan kadar asam laktat meskipun perbedaan kadar asam laktat darah antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sangat kecil. Hal ini terungkap berdasarkan data bahwa antara kedua kelompok data saling mempengaruhi. Hasil data ini menunjukkan bahwa perubahan kadar asam laktat darah banyak dipengaruhi oleh jenis latihan.

Mayoritas atlet yang menggunakan latihan *canoeing specificity* sebelum latihan memiliki kadar asam laktat darah kategori normal. Namun setelah latihan kadar asam laktat darah cenderung stabil dan tidak terlalu meningkat secara signifikan sehingga menyebabkan tingkat kelelahan atlet menjadi berkurang dan performa atlet meningkat. Bila dibandingkan dengan atlet yang berlatih tanpa latihan *canoeing specificity* sebelum latihan jumlah kadar asam laktat darah juga normal.

Namun setelah latihan hasil data menunjukkan jumlah kadar asam laktat darah atlet meningkat secara signifikan sehingga menyebabkan atlet cepat merasa kelelahan dan performa atlet dapat menurun. Masalah jumlah kadar asam laktat darah yang berlebihan, dipengaruhi oleh banyak faktor. Dengan kata lain, hanya dengan latihan berdasarkan pengalaman, hal ini tidak cukup untuk menjamin terkontrolnya volume perubahan kadar asam laktat darah. Latihan

canoeing specificity memberikan dampak positif bagi atlet dan pelatih untuk menjadi bahan pertimbangan untuk dimasukkan ke dalam periodisasi program latihan.

Hasil data mengungkapkan kontribusi langsung latihan *canoeing specificity* terhadap laktat darah pemulihan hasilnya menunjukkan adanya pengaruh yang baik terhadap perubahan kadar asam laktat darah. Kemampuan atlet saat latihan sudah sesuai dengan bentuk latihan *canoeing specificity* yang diharapkan sehingga latihan *canoeing specificity* memberikan kontribusi terhadap perubahan kadar asam laktat darah. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat indikasi bahwa terdapat peningkatan latihan *canoeing specificity* dan latihan tanpa *canoeing specificity* terhadap biomotor fisik dasar dan laktat darah pemulihan.

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

5.2.1 Implikasi Tataran Teoretis

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan serta simpulan yang telah dipaparkan terdapat implikasi terhadap beberapa hal. Dari perspektif teoretis, latihan *canoeing specificity* dapat digunakan untuk melatih kekuatan dapat diartikan sebagai latihan kekuatan yang ada pada otot-otot tertentu yang melibatkan secara khusus pada gerakan atau cabang tertentu yang dianggap sebagai penggerak utama. Pengetahuan pelatih dan atlet terkait jenis latihan, yang berlandaskan pada teori dan ilmu teknologi merupakan pengetahuan yang penting untuk merancang program latihan yang tepat.

Pada umumnya latihan *canoeing specificity* membuka perspektif baru dalam konteks pembinaan bagi atlet dayung junior di Indonesia. Karena itu intervensi untuk menggunakan latihan *canoeing specificity* efektif melalui peningkatan biomotor fisik dasar yang ternyata berkontribusi positif. Biomotor fisik dasar merupakan bagian dari pembekalan pengetahuan yang penting sejak atlet di jenjang junior bahkan nanti ke jenjang senior hingga ke tahap jenjang atlet profesional. Temuan ini juga berimplikasi terhadap pengembangan jenis latihan sesuai dengan karakteristik atlet dan cabang olahraga itu sendiri.

Kelebihan latihan *canoeing specificity* untuk diterapkan dalam periodisasi latihan adalah dapat memberikan variasi latihan agar atlet tidak jenuh, selain itu sudah terbukti bahwa latihan ini dapat meningkatkan biomotor fisik dasar, sehingga apabila biomotor fisik dasar atlet meningkat maka performa atlet akan meningkat pula. Latihan *canoeing specificity* telah diidentifikasi dapat menstabilkan jumlah volume kadar asam laktat darah sehingga kelelahan yang ditimbulkan ketika latihan dan berlomba dapat diminimalisir. Implikasinya adalah latihan *canoeing specificity* dapat diterapkan oleh atlet pada periodisasi program latihan agar mendapatkan prestasi yang tinggi.

Dari perspektif fisiologi, temuan ini mendukung pengembangan teori kepelatihan yang berorientasi pada prestasi. Terpenuhinya jenis latihan yang efektif untuk meningkatkan biomotor fisik dasar dan laktat darah pemulihan, membutuhkan dipenuhinya prinsip pelatihan, mencakup intensitas, frekuensi, durasi, dan volume. Terkait dengan isu perubahan kadar asam laktat kajian terhadap gejala asam laktat membutuhkan pendekatan lintas disiplin, kemudian dibutuhkan pula pengetahuan dari aspek genetika dan faktor sosial-psikologis seperti faktor di lingkungan keluarga.

5.2.2 Implikasi tataran Kebijakan

Keseluruhan upaya untuk mencapai kualitas hidup bangsa itu memposisikan olahraga, termasuk kesehatan sebagai alat atau sumber daya bagi pengembangan individu. Program pembinaan olahraga yang tepat harus berlangsung melalui kolaborasi atau sinergi antara pelatih dan atlet. Khusus dalam bidang olahraga prestasi berlangsung melalui optimalisasi kebijakan pengembangan olahraga prestasi yang mengharapkan sinergi pemerintah, swasta dan masyarakat. Dimana semua subsistem utama ini sebaiknya terbina dengan baik dan saling menunjang. Untuk itu penyediaan sumber daya pendukung bagi kelangsungan pembinaan yang merata dan seimbang perlu memperoleh prioritas.

Kebijakan pembinaan ke arah prestasi perlu dijabarkan sejak jenjang beginner, junior, senior, hingga ke jenjang profesional. Di lingkungan klub olahraga perlu disediakan program khusus yang berorientasi untuk mencapai prestasi olahraga dayung. Program ini perlu didukung oleh infrastruktur olahraga

yang sebanding dengan jumlah atlet disertai kemudahan akses atau penggunaannya. Di Jawa Barat yang tergolong lengkap fasilitas olahraga dayung, tinggal pembenahan manajemen sehingga partisipasi klub dayung di Jawa Barat kian meningkat.

Program tersebut sebaiknya dikelola oleh semacam badan atau unit, sementara pengelolanya adalah tenaga profesional sesuai bidangnya, dan atlet berkesempatan untuk ikut belajar, atau magang dalam manajemen fasilitas olahraga. Kesemua fasilitas ini bisa dikelola untuk memperoleh pendapatan klub-klub paling tidak untuk menutup biaya pemeliharaan, seperti membayar listrik, air, tenaga pengelola, kebersihan, dan keamanan. Sehingga dengan pemeliharaan yang baik, klub yang akan melakukan latihan tidak harus mengeluarkan banyak biaya untuk menyelenggarakan programnya.

Kebijakan lainnya adalah bahwa pembekalan pengetahuan tentang periodisasi latihan merupakan pengetahuan tentang biomotor fisik dasar yang harus dimiliki oleh atlet dan bagaimana mengetahui kadar asam laktat atlet saat latihan. Sehingga dengan begitu atlet akan memiliki gambaran tentang apa yang harus dilakukan dan dipersiapkan dimasa latihan yang akan datang.

5.2.3 Implikasi Tataran Praksis

Pada tataran praksis dibutuhkan pembaharuan jenis latihan dalam olahraga *canoeing*, seperti membuat program latihan yang umumnya tidak terstruktur hanya berdasarkan pengalaman, perlu adanya program yang terencana dengan baik dengan memperhatikan substansinya agar lebih terarah pada pencapaian prestasi.

Di samping dikuasainya keterampilan teknik, pengetahuan tentang jenis latihan harus dijadikan sebagai substansi dalam pelatihan di klub-klub. Pengetahuan dari penelitian ini tentang pentingnya peranan latihan *canoeing specificity* sebaiknya juga sampai pada tataran praksis. Implikasinya sangat relevan dengan pelaksanaan program latihan yang biasa diterapkan oleh pelatih seperti latihan daya tahan, latihan kecepatan dan latihan kekuatan.

Implikasi praktis untuk melatih adalah tanpa memandang atlet secara

pesimis tetapi dapat dilakukan dengan pendekatan agar fokus perhatian atlet adalah bertahan dan berkomitmen dengan konsekuensi jangka panjang terlibat kedalam sebuah klub. Seseorang yang sudah terlatih menerapkan jenis latihan ini, akan serta merta, misalnya menjadi senang terus giat berlatih untuk mencapai prestasi tertinggi.

Penelitian ini menggunakan latihan *canoeing specificity* untuk melatih kekuatan spesifik yang memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan biomotor fisik dasar dan perubahan kadar asam laktat darah. Sehingga mengimplikasikan bahwa hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan atau pertimbangan untuk digunakan saat latihan.

5.3 Rekomendasi

Terkait dengan temuan penelitian dan implikasinya diajukan beberapa rekomendasi yang dapat diajukan adalah sebagai berikut.

Pertama, Setelah mengetahui hasil dari penelitian ini diharapkan bagi pelaku olahraga dapat menjadikan latihan *canoeing specificity* sebagai salah satu jenis latihan di dalam program latihan. Terlebih lagi pada pelaku olahraga prestasi, latihan *canoeing specificity* telah diuji bermanfaat untuk meningkatkan biomotor fisik dasar serta volume perubahan kadar asam laktat darah akan menjadi stabil.

Kedua, perlu dilakukan penelitian yang tertuju pada atlet *canoeing* junior untuk klub dayung lainnya dalam lingkup yang lebih luas populasinya sehingga generalisasi hasil penelitian akan lebih luas pula. Peneliti juga menyarankan dilakukan penelitian lanjutan dengan pendekatan longitudinal dengan desain terbaru seperti dengan menambahkan intervensi variabel lain terhadap latihan *canoeing specificity*, biomotor fisik dasar atau pun laktat darah pemulihan.

Ketiga, peneliti menyarankan perlu adanya pembinaan terprogram khusus kepada atlet junior sebagai landasan yang kokoh agar atlet dapat terbina hingga dewasa dan mencapai prestasi maksimal. Alangkah lebih baiknya dapat dilaksanakan program dengan skala nasional.