

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengembangan model latihan olahraga squash LTAD Canada dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar anak.
2. Pengembangan model latihan Konvensional dapat meningkatkan keterampilan gerak dasar.
3. Pengembangan model latihan squash LTAD Canada tahap fundamental lebih baik dibandingkan dengan model latihan konvensional.

#### **5.2 Implikasi**

Implikasi hasil penelitian ini merupakan konsekuensi logis dari pengembangan model latihan olahraga squash LTAD terhadap keterampilan gerak dasar:

Bagi pelatih dalam menerapkan pelatihannya agar mengetahui dan memperhatikan tahap perkembangan anak yang menjadi sasaran yang dilatihnya mulai dari tahapan usia awal mengikuti latihan, tahapan dasar, mahir sampai masa usia akhir setelah menjadi atlet elit.

Pada tahap fundamental ini anak-anak hendaknya diperkenalkan dengan keterampilan gerak dasar seperti berlari, melompat, melempar, memukul, menangkap, kegiatan yang nantinya akan membentuk dasar bagi sebagian besar keterampilan olahraga dan penekanannya menyenangkan.

LTAD Fundamental akan memberikan panduan yang berharga bagi klub dalam mengembangkan olahraga squash yang berhasil terhadap keterampilan gerak dasarnya untuk berlatih dan akan membuat lebih mudah untuk belajar squash ke tahap selanjutnya.

LTAD fundamental juga mendorong terhadap perlengkapan/peralatan latihan yang harus disediakan dengan memodifikasi sesuai dengan perkembangan

anak dan juga memanfaatkan peralatan yang sederhana namun tetap mengembangkan terhadap keterampilan gerak dasarnya. Peralatan yang sesuai dengan ukuran anak (tinggi, berat dan proporsional), memberikan rasa nyaman sesuai bagi anak yang sedang belajar squash, memberikan rasa aman, dan meningkatkan keberhasilan anak dalam menguasai apa yang diajarkannya.

### 5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh melalui penelitian ini, peneliti merekomendasikan sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan pada pelatih untuk menggunakan model latihan Squash LTAD tahap fundamental sebagai salahsatu pilihan dalam proses pelatihan squash.
2. Dalam menjalankan program latihan squash LTAD tahap fundamental diharapkan pelatih lebih kreatif dan inovatif terutama dalam modifikasi peralatan latihan yang lebih menekankan unsur permainan dan menyenangkan bagi anak dalam melaksanakan latihannya.
3. Hendaknya pelatih dalam membina atletnya memperhatikan tahap perkembangan anak yang menjadi sasaran yang dilatihnya mulai dari tahapan usia awal mengikuti latihan, tahapan dasar, mahir sampai masa usia akhir setelah menjadi atlet elit.
4. Peneliti menyarankan untuk meneliti lebih lanjut lagi tahapan model latihan Squash LTAD dari tahapan fundamental ke tahapan berikutnya seperti tahapan *learning to train, training to train, training to compete, training to win, active for life*.