

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai pengaruh latihan taekwondo terhadap fungsi kognitif anak usia 7-11 tahun, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil analisis deskripsi pada pretest bahwa hasil skor *stroop color word test* yang dilakukan sebelum latihan taekwondo diperoleh rata-rata pada bagian *W (Word)* 32 detik, *C (Color)* 19 detik, *CW (Color Word)* 51 detik, sedangkan hasil skor *stroop color word test* yang dilakukan setelah latihan taekwondo diperoleh rata-rata pada bagian *W (Word)* 27 detik, *C (Color)* 17 detik, *CW (Color Word)* 46 detik. Hal ini menunjukkan siswa taekwondo dojang magna martial art usia 7-11 tahun mengalami peningkatan kemampuan fungsi kognitif terlihat dalam kemampuan menyelesaikan *stroop color word test* setelah melakukan latihan taekwondo.
2. Hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan paired sample t-test diperoleh bahwa adanya perbedaan yang signifikan dari hasil *stroop color word test* untuk mengukur fungsi kognitif setelah melakukan latihan taekwondo, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan taekwondo terhadap fungsi kognitif anak usia 7-11 tahun

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan maka saran yang dapat diajukan untuk dapat bermanfaat bagi semua pihak yang berkepentingan, adalah:

1. Bagi pelatih, latihan taekwondo yang dikombinasikan secara sistematis dan berdasarkan ilmu pengetahuan yang tepat dapat memiliki banyak fungsi positif. Latihan taekwondo tidak hanya berorientasi menjadikan individu menjadi seorang atlet namun juga dapat mengembangkan kemampuan kognitif individu, fungsi otak yang lainnya juga dapat dilatih dan dikembangkan.

2. Bagi penulis selanjutnya, latihan taekwondo memiliki banyak aspek yang dapat diperhatikan lebih lanjut dan dapat diangkat menjadi topik penelitian yang spesifik. Diharapkan penulis selanjutnya dapat menambah banyak variable penelitian tidak hanya fungsi kognitif namun fungsi afektif, fungsi eksekutif dan hal-hal lainnya yang mempengaruhi fungsi kognitif seperti kondisi gizi, kondisi lingkungan, umur, kualitas pola tidur dan lebih banyak lagi.
3. Bagi masyarakat umum latihan taekwondo bisa menjadi salah satu sarana untuk melatih fungsi kognitif seseorang, tidak hanya bermanfaat untuk anak-anak namun usia dewasa sampai orang tua pun apabila mengikuti latihan taekwondo memiliki manfaat yang positif. Latihan taekwondo juga tidak terfokus untuk menjadi seorang atlet atau juara dipertandingan namun latihan taekwondo dapat melatih tumbuh kembang kognitif dan bagian otak lainnya.