

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dibahas atau di paparkan mengenai penelitian ini yakni, adanya perubahan atau peningkatan siswa dari hasil tes awal, siklus I, dan siklus II. Di setiap siklusnya terlihat peningkatan yang progresif. Dari pelaksanaan tes awal nilai rata-rata siswa yakni 7,76, pada siklus I nilai rata-rata siswa ialah 9,59, dan pada siklus II nilai rata-rata siswa mencapai 9,93. Tingkat keberhasilah siswa pada tes awal berjumlah 3 siswa atau 15%, pada siklus I siswa yang berhasil berjumlah 14 orang atau 70%, dan pada siklus II siswa yang behasil berjumlah 18 siswa atau 90%.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi pelatih untuk meningkatkan kualitas latihan serta mengembangkan dari cara melatih.

- 2) Variasi dari pelatih merupakan tugas dari kreatifitas pelatih dalam menyampaikan isi program latihan agar atlet pun dapat berkembang.
- 3) Teknik latihan hendaknya disesuaikan dengan psikomotor atlet agar dapat dikuasai, dipahami dan mudah dilakukan oleh atlet.
- 4) Khusus untuk cabang olahraga seni beladiri Pencak Silat diharap dapat memperbaiki kualitas latihan dengan adanya penelitian ini.
- 5) Berikan model latihan yang tepat sesuai dengan tujuan latihan agar program latihan berjalan dengan baik.
- 6) Untuk mengoptimalkan keterampilan egos sabit, pelatih harus memperhatikan unsur-unsur pendukung seperti kecepatan, ketepatan, dan koordinasi.