

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil belajar penelitian ini dapat disimpulkan, terdapat sebuah proses perubahan atau peningkatan dari observasi awal, siklus I dan siklus II. Peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap siklusnya. Untuk keberhasilan latihan siswa dari hasil tes awal siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 5 siswa (10%), siklus I siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 16 siswa (70%), dan siklus II siswa yang dinyatakan tuntas sejumlah 18 siswa (90%).

Dengan demikian melalui media bola gantung dapat meningkatkan kemampuan dan hasil latihan tendangan sabit pencak silat siswa-siswi kelas VII Ekstrakurikuler Pencak silat SMP Negeri 3 Babelan Bekasi. Penelitian dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan hasil pembelajaran, sebelum penelitian berlangsung dilakukan kegiatan pra penelitian atau uji coba penelitian untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam pembelajaran tendangan sabit pencak silat dan menemukan masalah pembelajaran yang akan diupayakan penanggulangannya. Penelitian terdiri dari 2 siklus dan setiap siklus memiliki langkah-langkah yaitu perencanaan, tindakan, observasi, dan refleksi.

Pada awal penelitian berlangsung peneliti melihat siswa sebagian besar sebelum memahami konsep yang sebenarnya mengenai tendangan sabit pencak silat. Penelitian dimulai, dengan mengambil data yang merupakan tes awal. Setelah tes awal dilakukan penelitian dengan media bola gantung. Selanjutnya dilaksanakannya tindakan berikutnya dalam siklus I dan siklus II yang telah direncanakan oleh peneliti dan kolaborator untuk meningkatkan hasil latihan tendangan sabit pencak silat siswa dan ditetapkan sebuah target yang tercapai oleh peneliti dan kolabor, sebagai kelangsungan penelitian.

Adapun pemecahan masalah berdasarkan beberapa kekurangan siswa tersebut diantaranya, memberikan motivasi untuk terus semangat dalam latihan dan terus memberikan motivasi dan pengembangan rasa percaya diri akan pola pikir siswa terhadap gerakan teknik tendangan sabit pencak silat, selama proses penelitian berlangsung terjadi peningkatan berdasarkan yang dimulai pada pengamatan terhadap masalah yang didapatkan oleh peneliti terhadap kemampuan menendang sabit, hingga ditentukan akhir penelitian pada siklus II yang dihasilkan sebuah data keberhasilan siswa terhadap menendang sabit dengan melalui suatu pemberian metode menggunakan alat bantu latihan berupa bola gantung, sehingga didapatkan data keberhasilan yang berlangsung

selama penelitian dengan sejumlah data keberhasilan siswa sebanyak 18 siswa dari total sampling berjumlah 20 siswa.

Berdasarkan dengan tingkat keberhasilan siswa yang belum berhasil melakukan tendangan sabit dengan kondisi bahwa siswa tersebut belum memahami dengan baik setiap proses melakukannya terhadap kemampuan angkatan kaki dalam menendang yang seharusnya diangkat memiring 90° namun siswa tersebut belum memiliki tingkat gerak keseimbangan yang baik ketika proses melecutkan kaki tendangan sabit berlangsung siswa tersebut masih belum terlihat baik melakukan proses-proses pada tahap menendang sabitnya, sehingga peneliti dan kolbor memutuskan penelitian tersebut dapat dihentikan sehingga siswa tersebut menjadi bagian pertimbangan pelatih dengan terus memberikan metode-metode khusus dalam latihan yang akan diberikan oleh pelatih pencak silat SMP Negeri 3 Babelan kepada siswa tersebut, dan kolabor mengucapkan terimakasih karena dengan penelitian yang berlangsung pelatih dan kolabor melihat serta akan menjadikan pekerjaan tambahan untuk dapat melihat siswa yang memiliki kekurangan serta metode yang tepat yang harus diberikan sehingga nantinya siswa dapat menguasai dan menerima teknik serta materi yang diberikan untuk dapat dikuasai dengan baik.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Kreativitas pelatih dalam latihan dengan memberikan variasi latihan dengan menggunakan media yang dapat digunakan, dapat menjadikan acuan peningkatan ataupun sebuah proses yang dibutuhkan bertujuan pada peningkatan kemampuan siswa menggunakan media dalam suatu perkembangan olahraga prestasi dan nonprestasi.
2. Dengan adanya penelitian tindakan (*Action Research*) di harapkan dapat memperbaiki kualitas latihan dalam ranah pembelajaran lingkungan sekolah khususnya sebuah kegiatan aktivitas prestasi disekolah.
3. Dengan adanya penelitian tentang strategi latihan yang diberikan dengan melihat keadaan disekitar menjadikan aktivitas latihan dapat berlangsung dengan arah dan tujuan serta melihat sebuah proses dalam kegiatan melalui tindakan evaluasi.
4. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi sekolah untuk mengambil kebijakan dalam peningkatan mutu sarana dan prasarana sekolah.