

## **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, Di setiap siklusnya terlihat peningkatan yang progresif. Dari pelaksanaan tes awal nilai rata-rata siswa yakni 8,25 pada siklus I nilai rata-rata siswa ialah 9,91,. Tingkat keberhasilah siswa pada tes awal berjumlah 2 siswa atau 10%, pada siklus I siswa yang berhasil berjumlah 18 orang 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 Tanding ( fighter) 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 sapuan tegak , pelatih harus memperhatikan unsur-unsur pendukung seperti ketepatan, dan koordinasi.