

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang dikemukakan yang didukung dengan kajian toretik dan hasil penelitian yang telah didapat adanya perubahan atau peningkatan siswa dari observasi awal, siklus I, dan siklus II. Pada setiap siklusnya terlihat peningkatan yang progresif. Tingkat keberhasilan siswa pada tes awal berjumlah 6 siswa, pada siklus I siswa yang berhasil berjumlah 21 siswa, dan pada siklus II siswa yang berhasil berjumlah 27 siswa. Dengan tingkat kegagalan siswa pada tes awal berjumlah 24 siswa, pada siklus I siswa yang belum berhasil 9 siswa, dan pada siklus II siswa yang belum berhasil berjumlah 3 siswa.

Dapat disimpulkan bahwa dengan menggunakan media alat bantu sasaran *punching bag* dapat meningkatkan keterampilan teknik guntingan pencak silat.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan penelitian, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk memperoleh hasil peningkatan keterampilan teknik guntingan dengan menggunakan media alat bantu sasaran *punching bag* yang baik perlu di ketahui faktor-faktor lain yang menunjang dalam melakukan teknik guntingan seperti, perkenaan kaki pada saat menggunting, jarak sasaran, jarak tembak, konsentrasi pada saat melakukan teknik guntingan, latihan yang rutin dan lain-lain.
2. Kreativitas pelatih dalam menyampaikan isi program latihan hendaknya bervariasi.
3. Dalam melaksanakan program latihan hendaknya selalu menganalisa pada setiap akhir program latihan.
4. Pelatih dapat memanfaatkan media – media alat bantu yang mudah didapat atau yang ada di sekitar kita.
5. Diharapkan pelatih dapat meningkatkan pengetahuan tentang teknik dalam olahraga pencak silat.
6. Dengan adanya penelitian tindakan ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas latihan khususnya cabang olahraga pencak silat.
7. Berikan model latihan yang tepat sesuai dengan tujuan latihan agar program latihan berjalan dengan baik.

8. Untuk memperoleh hasil yang baik dalam meningkatkan keterampilan teknik guntingan dengan menggunakan alat bantu sasaran *punching bag* seorang pelatih harus memberikan materi latihan yang hampir sama dengan situasi pertandingan sesungguhnya sehingga atlet atau siswa yang dilatihnya akan terbiasa dengan suasana pertandingan pencak silat.
9. Agar diadakan penelitian yang berkelanjutan mengenai jenis-jenis keterampilan guntingan pencak silat yang bermanfaat bagi pembacanya.