BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dipaparkan, dengan menggunakan siklus latihan terhadap peningkatan hasil latihan keterampilan teknik kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *Kokutsu-dachi* dengan menggunakan metode bagian perbagian pada atlet Dojo Pasar Minggu Jakarta Selatan. Dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan atau perubahan yang sangat baik pada kemampuan atlet dalam latihan teknik kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi* dengan menggunakan metode tersebut. Mulai dari sikap kaki yang tidak ada bentuknya menjadi ada, sikap tangan yang lebih jelas, sika badan yang tegap dan rileks, sikap kepala dan pandangan yang tajam lurus ke depan.

B. Implikasi

Dengan penelitian ini peneliti dapat mendeskripsikan beberapa implikasi mengenai pemanfaatan hasil penelitian pada pembelajaran secara operasional, serta contoh implementasi hasil penelitian ini dalam pembelajaran yang relevan. Seperti dalam mengajarkan sesuatu materi yang kompleks dengan satu rangkaian cepat seperti teknik gerak kuda-kuda *kiba-dachi* ke kuda-kuda *kokutsu-dachi* dengan menggunakan metode bagian

perbagian. Pelatih memberikan materi dari yang termudah kemudian makin lama makin sulit, dengan begitu atlet yang diberi materi tersebut akan mudah memahami dan mempraktekannya.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka didapatkan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih sebisa mungkin memberikan program latihan yang dimodifikasi tetapi sesuai dengan umur atlet yang akan diberi program tersebut agar atlet bersemangat dan termotivasi dalam melakukan program latihan.
2. Sarana dan prasarana terutama matras harus diutamakan, agar memperlancar jalannya progam latihan dan tidak menimbulkan cedera serius pada atlet.
3. Pelatih harus bisa memberikan metode latihan yang kreatif dan inovatif agar atlet lebih bersemangat dalam berlatih.
4. Karena penelitian ini sifatnya terbatas, maka disarankan bagi peneliti lainnya agar dilakukan penelitian yang lebih bagus dan dapat mengembangkan metode-metode latihan yang berhubungan dengan keterampilan gerak kuda-kuda.