BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan tabel diatas Dari hasil penelitian uji tingkat keterampilan teknik dasar yang dilakukan di SMA N 1 Kota Jambi dapat disimpulkan yaitu : dari 25 sampel yang digunakan terdapat 5 siswa (20 %) dari frekuensi yang ada di katagorian kedalam kategori baik dan terdapat 8 siswa yang di frekuensikan sebanyak (32%) untuk kategori kurang terdapat sebanyak 6 siswa dengan frekuensikan (24%), serta terdapat 4 orang yang masih dikategorikan kurang sekali dengan frekuensi sebanyak (16%), dan terdapat 2 orang yang masuk kedalam kategori baik sekali dengan frekuensi (8%).

5.2 Implikasi Hasil Penelitian

1. Hasil penelitian dijadikan sebagai tolak ukur tingkat kondisi fisik peserta didik ekstrakurikuler pencak silat.
2. Hasil penelitian ini dijadikan sebagai acuan oleh pelatih atau pembina ekstrakurikuler pencak silat dalam menyusun program latihan agar sesuai dengan kebutuhan fisik para pesilat.

5.3 Saran

1. Untuk peserta didik ekstrakurikuler pencak silat SMA Negeri 1 Kota Jambi alangkah baiknya jika menambah frekuensi latihan di luar jadwal ekstrakurikuler atau di perguruan masing masing untuk meningkatkan kondisi fisik.
2. Bagi pelatih atau pembina ekstrakurikuler pencak silat hendaknya memahami kondisi fisik dan juga kondisi mental dan fisik para pesilat nya agar dapat memberikan program-program latihan yang sesuai dengan kondisi para pesilat.

3. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan ruang lingkup yang lebih luas dan menggunakan model penelitian yang lebih beragam agar mendapatkan hasil yang lebih akurat atau maksimal.

5.4 Keterbatasan Penelitian

1. Penulis tidak mempertimbangkan terlebih dahulu mengenai masalah kondisi fisik dan mental peserta didik sebelum pelaksanaan tes dimulai.
2. Tidak adanya pemantauan lebih lanjut setelah pelaksanaan penelitian, sehingga efek yang dihasilkan hanya sementara.
3. Cuaca yang tidak mendukung sehingga sulit untuk para peserta melakukan dengan maksimal.