

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keterampilan teknik tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Nurul Khoir Jambi tergolong baik secara keseluruhan. Sebanyak 6 siswa (40%) berada dalam kategori sangat baik, 8 siswa (53,33%) dalam kategori baik, dan 1 siswa (6,67%) dalam kategori cukup. Tidak ada siswa yang masuk dalam kategori kurang atau sangat kurang, yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa telah menguasai teknik tendangan T dengan cukup baik.

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SD Nurul Khoir Jambi didominasi oleh kategori baik dengan persentase 53,33%. Hal ini menunjukkan bahwa perencanaan program latihan yang terstruktur dan sistematis memberikan kontribusi besar terhadap peningkatan keterampilan siswa. Program latihan yang dirancang secara bervariasi dan sesuai dengan kebutuhan siswa diharapkan dapat terus meningkatkan kemampuan mereka di masa mendatang.

Keberhasilan keterampilan tendangan T tidak hanya dipengaruhi oleh kemampuan individu siswa, tetapi juga oleh efektivitas program latihan yang diterapkan oleh pelatih. Faktor-faktor seperti frekuensi latihan, metode pembelajaran, evaluasi berkala, serta motivasi dari pelatih dan siswa berperan penting dalam meningkatkan penguasaan teknik tendangan. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil yang lebih optimal, diperlukan inovasi dalam metode latihan,

peningkatan intensitas latihan yang sesuai, serta evaluasi rutin guna memastikan perkembangan keterampilan siswa secara berkelanjutan.

Dengan pendekatan latihan yang terstruktur, inovatif, dan berkelanjutan, diharapkan siswa dapat mencapai tingkat keterampilan yang lebih tinggi serta memperoleh manfaat lebih luas dalam perkembangan prestasi pencak silat mereka.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran bagi peneliti selanjutnya untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang mempengaruhi keterampilan teknik tendangan T, seperti kondisi fisik, psikologis atau lingkungan latihan. Meneliti faktor-faktor penghambat atau mungkin dalam proses latihan dapat memberikan wawasan tambahan dalam merancang program latihan yang lebih efektif bagi siswa.