

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan data yang sudah diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa keterampilan teknik dasar tendangan pencak silat siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Muaro Jambi berada pada kategori rata-rata “Baik” (79%) dengan sebaran 2 siswa memiliki kategori sangat baik, 4 siswa memiliki kategori baik, dan 2 siswa memiliki kategori cukup. Adapun kesulitan siswa dalam melakukan tendangan belakang dan tendangan T.

#### **5.2 Implikasi**

Pada penelitian analisis keterampilan teknik teknik dasar tendangan pencak silat siswa ekstrakurikuler SMPN 7 Muaro Jambi mempunyai implikasi diantaranya :

5.2.1 Sebagai motivasi untuk latihan secara terus-menerus agar dapat meningkatkan kualitas kemampuan diri sendiri, dan dapat meningkatkan teknik gerakan tendangan dengan baik dan benar.

5.2.2 Sebagai pedoman agar pelatih dan siswa dapat mengurangi kesalahan dalam melakukan teknik tendangan pencak silat serta meningkatnya keterampilan agar ketika bertanding bisa mendapatkan banyak poin.

#### **5.3 Saran**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti berharap dan memberikan saran sebagai berikut :

5.3.1 Bagi para pelatih dan siswa diharapkan untuk lebih semangat saat berlatih, terutama pada saat melakukan tendangan. Karena pada saat pertandingan tendangan merupakan aspek terpenting untuk meraih poin.

5.3.2. Bagi pelatih, agar dapat melihat hasil penelitian ini dan menjadikannya sebagai tolak ukur atau bahan evaluasi untuk merancang program latihan yang tepat.