

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dari pembahasan diatas analisis yang dilakukan maka penelitian ini dapat ditarik suatu kesimpulan yaitu, dari tes gerak dasar tendangan lurus yang telah dilakukan, maka didapat hasil persentase rata-rata pesilat putra untuk tendangan lurus pada kategori cukup terdapat 9 orang dengan persentase 69%, selanjutnya untuk kategori baik terdapat 4 orang dengan persentase 31%. Berdasarkan hasil tes tersebut yang memiliki kategori cukup merupakan pesilat pemula yang masih tergolong baru dan belum begitu menguasai keterampilan tendangan lurus, sedangkan yang memiliki kategori baik yaitu pesilat pemula yang selalu aktif untuk mengikuti latihan, mereka mudah memahami latihan yang di berikan pelatih.

5.2 Saran

Dari kesimpulan diatas maka dapat disarankan kepada pelatih Perguruan Silat Walet Puti :

1. Dari simpulan penelitian maka saran yang diberikan pada penelitian ini adalah tentunya meningkatkan keterampilan tehnik dasar khususnya teknik dasar yang masih rendah dan mempertahankan tehnik dasar yang sudah baik.
2. Bagi tiap-tiap pesilat yang memiliki gerakan dasar yang tertinggi maka gerak dasar tendangan tersebut adalah senjata ampuh bagi altet pencak silat, sudah selayaknya teknik dasar tersebut untuk dikembangkan lebih baik lagi dalam proses latihan agar mendapatkan hasil yang lebih maksimal.
3. Selanjutnya selain pengembangan teknik dasar dalam latihan, pengembangan unsur – unsur mental dan motivasi pesilat juga harus diperhatikan perkembangannya agar kualitas dalam mencapai prestasi puncak lebih terarahkan.

4. Sebaiknya pelatih memberikan latihan yang mengarah pada keterampilan tendangan lurus, seperti menendang target dengan intensitas latihan yang lebih tinggi serta variasi latihan yang lebih banyak lagi.
5. Pelatih untuk memberikan latihan yang mengarah pada kecepatan kaki seperti squat jump, box jump, hill training, dan lain lain agar pada saat menendang kaki sulit ditangkap oleh lawan