

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Karya tulis ini menunjukkan bahwa metode latihan kebugaran jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam menunjang prestasi atlet pencak silat. Latihan yang terstruktur dan sistematis mampu meningkatkan berbagai komponen kebugaran fisik seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan fleksibilitas, yang semuanya sangat dibutuhkan dalam pertandingan pencak silat. Metode latihan seperti *circuit training*, *interval training*, *agility training*, fleksibilitas dan teknik, terbukti efektif dalam mengembangkan kondisi fisik atlet secara menyeluruh. Selain itu, penerapan prinsip latihan seperti spesifik, dan progresif juga menjadi kunci dalam meningkatkan performa secara optimal.

5.2 Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan maka saran yang dapat peneliti sampaikan adalah khususnya bagi pelatih dan tim pembinaan sebaiknya menyusun program latihan kebugaran jasmani yang terstruktur dan spesifik sesuai kebutuhan fisik atlet pencak silat, untuk meningkatkan kekuatan, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas secara menyeluruh, serta memperhatikan prinsip, progresivitas, dan variasi. Evaluasi kebugaran secara berkala penting dilakukan untuk memantau perkembangan dan menyesuaikan program latihan, sementara gaya hidup sehat seperti pola makan bergizi, istirahat cukup, dan pengelolaan stres juga perlu dijaga guna mendukung hasil latihan secara optimal