

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dari pengolahan dan analisis data, penulis dapat menyimpulkan sebagai berikut :

Latihan jurus tunggal pencak silat dengan menggunakan media visual gerak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan prestasi jurus tunggal pencak silat khususnya nomor seni.

Dari hasil pengamatan penulis, kelompok media visual gerak mengalami peningkatan yang lebih signifikan karena latihan dengan media visual lebih mudah untuk dikontrol dan faktor eksternal yang dapat mengganggu proses latihan bisa diminimalisir. Sedangkan kelompok yang tanpa mendapatkan bantuan media visual gerak mengalami beberapa kendala dalam proses latihannya. Dimana atlet cenderung melakukan kesalahan yang sama dan berulang-ulang sehingga membuat waktu latihan menjadi kurang efektif karena banyaknya koreksi yang dilakukan secara langsung. Hal tersebut terjadi karena tingkat pemahaman yang kurang tentang tingkat kesalahan yang siswa alami atau atlet alami. Ketika dilakukan test, kelompok yang mendapatkan media visual gerak mempunyai nilai yang lebih baik dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan bantuan media visual gerak. Hal tersebut terjadi karena kelompok yang mendapatkan bantuan media visual gerak telah mengetahui kesalahan-kesalahan yang sering dialaminya, sehingga pada saat proses latihan, tingkat kesalahan tersebut dapat di perbaiki dengan baik.

B. Saran

Saran yang dapat penulis sampaikan sesudah melaksanakan penelitian berdasarkan hasilnya, yaitu:

1. Bagi para pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan untuk cabang olahraga pencak silat khususnya nomor tunggal, aspek kebenaran gerak sangatlah penting untuk menunjang prestasi pencak silat khususnya nomor seni. Untuk dapat meningkatkan aspek tersebut pada atlet atau siswa-siswi SMK AL KHOERIYAH yang tergolong sebagai atlet remaja, menggunakan media visual gerak lebih baik dari pada tidak menggunakan bantuan media visual gerak, namun jika ingin melakukan latihan tanpa menggunakan media visual gerak pelatih harus bisa mengurangi faktor-faktor yang bisa mengganggu proses latihan.
2. Bagi pembaca dan pemerhati olahraga, atau pun mahasiswa jurusan olahraga yang akan melakukan pengembangan dan penelitian lebih lanjut dengan kajian lebih mendalam.

Demikian kesimpulan dan sumbangan saran yang dapat penulis kemukakan, semoga bermanfaat bagi semua pihak, terutama untuk perkembangan dunia olahraga khususnya pencak silat Indonesia.