

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut: Terdapat hubungan yang signifikan stabilisasi terhadap penampilan jurus tunggal baku pada cabang olahraga beladiri pencak silat.

#### **B. Saran**

Saran-saran yang dapat penulis kemukakan berkaitan dengan hasil penelitian ini adalah :

1. Bagi para Pembina dan pelatih pencak silat di setiap perguruan di daerah maupun di pusat agar dapat membuat program latihan kondisi fisik untuk meningkatkan stabilisasi, khususnya core stabilisasi.
2. Bagi para atlet pencak silat, khususnya atlet jurus tunggal baku disarankan bahwa pesilat perlu melatih secara khusus stabilisasi agar dapat memperoleh nilai kebenaran dan kemandirian yang optimal.
3. Lihat halaman 42 bahwa stabilisasi mempunyai hubungan sebesar 34.9 %, dan sisanya 65.1 % dipengaruhi faktor lain. Oleh karena itu bagi para mahasiswa dan dosen yang berminat melakukan penelitian lebih lanjut dan relevan dengan penelitian ini, disarankan agar melibatkan dan mengkaji variabel dan faktor-faktor lain sebesar 65,1 % yang dapat mempengaruhi penampilan jurus tunggal baku dari faktor stamina, power, penghayatan, dan teknik selain faktor stabilisasi dengan sampel atau populasi yang lebih luas.
4. Bagi program studi Pendidikan Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan (FPOK) UPI disarankan agar berupaya mengembangkan stabilisasi terhadap olahraga pencak silat khususnya jurus tunggal baku ke arah yang lebih maju.