

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Dengan arah hubungan negatif yang berarti semakin rendah kecemasan semakin baik keterampilan guntingannya. Hubungan antara tingkat kecemasan siswa terhadap keterampilan guntingan dalam pembelajaran pencak silat sebesar 1,96 %.
2. Dengan arah hubungan positif yang berarti semakin tinggi tingkat kepercayaan diri siswa semakin baik pula keterampilan guntingannya. Hubungan antara kepercayaan diri siswa terhadap keterampilan guntingan dalam pembelajaran pencak silat sebesar 44,89 %.
3. Hubungan antara tingkat kecemasan dan kepercayaan diri siswa secara bersama-sama terhadap keterampilan guntingan dalam pembelajaran pencak silat sebesar 20,25 %, dan sisanya ditentukan oleh variabel lain seperti kesiapan fisik, teknik, dan strategi.

B. Saran

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi siswa- siswi yang akan menghadapi tes keterampilan guntingan, hendaknya dapat mengontrol kecemasannya, karena kecemasan dalam batas-batas tertentu sangat diperlukan oleh siswa untuk dapat melakukan tes keterampilan guntingan dengan baik.
2. Bagi siswa- siswi yang akan menghadapi tes keterampilan guntingan hendaknya meningkatkan tingkat kepercayaan diri, sehingga memiliki keyakinan terhadap diri sendiri dan dapat melakukan tes sesuai dengan kemampuan yang dimilikinya.
3. Bagi setiap pendidik hendaknya memperhatikan apa yang menjadi hambatan siswa – siswi sehingga dapat mengontrol tingkat kecemasan dan menumbuhkan rasa kepercayaan diri yang dimilikinya. Karena untuk dapat melakukan keterampilan guntingan dibutuhkan kesiapan fisik, teknik, strategi, dan mental yang baik. Kesiapan mental/ kondisi

psikologis seperti kepercayaan diri dan kecemasan dalam batas tertentu sangat dibutuhkan untuk keterampilan guntingan dalam pembelajaran pencak silat.