

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data yang telah dilakukan, ternyata teknik yang paling besar persentasenya dan paling banyak dilakukan pada kejuaraan pencak silat O2SN kategori tanding tingkat SMA se-Jawa Barat tahun 2017 adalah teknik tendangan dengan jumlah keseluruhan sebanyak 1.252 kali dengan persentase mencapai 51%. Sedangkan teknik jatuhan, menjadi teknik kedua yang sering dilakukan dengan jumlah keseluruhan sebanyak 677 kali dengan persentase mencapai 41%, dan teknik yang paling sedikit dilakukan adalah teknik pukulan dengan dengan jumlah keseluruhan sebanyak 408 kali dengan persentase mencapai 8%.

Berdasarkan hasil data di atas, peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa teknik jatuhan bukan merupakan teknik yang persentasenya paling besar dilakukan oleh atlet, melainkan teknik tendanganlah yang paling besar persentasenya pada kejuaraan pencak silat O2SN kategori tanding tingkat SMA se-Jawa Barat tahun 2017.

B. Saran

1. Bagi pelatih atau pembina olahraga, penulis menyarankan khususnya untuk cabang olahraga pencak silat pembaca pada umumnya agar menerapkan prinsip-prinsip dalam melatih kondisi fisik dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan yang lebih efektif dan lebih efisien, baik dalam segi pelaksanaan latihan maupun pemahaman tujuan dari latihan tersebut, sehingga atlet menyadari arti pentingnya tujuan latihan tersebut.
2. Bagi para pelatih khususnya cabang olahraga pencak silat, agar dalam latihan untuk meningkatkan teknik yang lain. Jadi tidak menekankan hanya pada satu atau dua teknik saja, melainkan atlet harus dapat menguasai semua teknik yang diperbolehkan dipertandingan.

3. Bagi para atlet khususnya atlet pencak silat, harus bisa melakukan variasi serangan dan penguasaan teknik agar tidak cenderung monoton dan gampang terbaca oleh lawan pada saat bertanding.
4. Berkaitan dengan penelitian yang penulis lakukan, sebaiknya diadakan penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian yang lebih mendalam agar hasil yang didapatkan lebih maksimal lagi.