

BAB V

KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, terdapat peningkatan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang usia 12 tahun keatas setelah diberikan perlakuan berupa latihan pencak silat selama 6 minggu dengan waktu satu minggu tiga kali latihan selama 20 – 30 menit. Dari hasil perhitungan menggunakan uji rangking bertanda Wilcoxon, didapat $T_{hit} = 0$ dan $T_{tabel} = 0$ atau $T_{hit} \leq T_{tabel}$. Hal ini menunjukkan bahwa dengan latihan pencak silat secara teratur dan terarah mempunyai pengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang usia 12 tahun keatas di SLB BC Bandung Raya.

Hasil tes menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan. Hasil tes atau skor yang diperoleh siswa sebelum diberikan perlakuan adalah sebagai berikut :

1. OKY skor 236
2. AND skor 213
3. DED skor 251
4. FDL skor 267
5. NTS skor 199
6. CNT skor 208

Sedangkan hasil tes atau skor yang diperoleh setelah diberikan perlakuan adalah sebagai berikut:

- 1 OKY skor 328
- 2 AND skor 289
- 3 DED skor 314
- 4 FDL skor 312
- 5 NTS skor 286
- 6 CNT skor 291

Dari hasil tersebut terdapat peningkatan skor hasil tes sebelum diberikan perlakuan dan setelah diberikan perlakuan, adapun besar peningkatannya adalah sebagai berikut:

- 1 OKY meningkat 92 poin
- 2 AND meningkat 76 poin
- 3 DED meningkat 63 poin
- 4 FDL meningkat 45 poin
- 5 NTS meningkat 87 poin
- 6 CNT meningkat 83 poin

Kategori tingkat kebugaran jasmani meningkat dari kategori kurang sekali menjadi kategori sedang dan kurang. Bila melihat peningkatan kategori tingkat kebugaran jasmani, peningkatannya tidak signifikan, tetapi sesuai peningkatan skor tes kebugaran jasmani, terdapat peningkatan yang cukup besar pada seluruh aspek kebugaran jasmani tersebut. Peningkatan yang menonjol pada aspek kebugaran jasmani yaitu pada lari cepat 50 meter dan lari jauh 1000 atau 800

meter. Tes ini merupakan indikator dari kebugaran jasmani dalam hal kekuatan dan daya tahan aerobik . Hal ini di tunjukkan pada peningkatan skor yang cukup besar pada kedua aspek kebugaran jasmani tersebut.

B. REKOMENDASI

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas, berikut ini peneliti merekomendasikan hal-hal sebagai berikut :

1. Guru dan Guru Olahraga

Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan pencak silat secara teratur dapat meningkatkan tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang serta menambah pengalaman gerak bagi mereka. Oleh karena itu direkomendasikan bagi guru olahraga untuk menjadikan olahraga pencak silat ini menjadi salah satu olahraga yang diberikan di sekolah, khususnya di SLB BC Bandung Raya. Selain efektif olahraga pencak silat ini sangat mudah untuk ditiru anak tunagrahita dan menyenangkan karena menggunakan musik sebagai alat bantu, serta tidak mengeluarkan biaya yang mahal.

2. Sekolah

Sekolah sebagai lembaga yang berperan dalam pengembangan sumber daya manusia, hendaknya dapat memfasilitasi tenaga pengajarnya dengan memberikan pelatihan olahraga pencak silat atau dengan mendatangkan guru atau ahli dalam pencak silat untuk diberikan pada anak tunagrahita.

3. Kepada peneliti selanjutnya

Peneliti menyadari keterbatasan dalam informasi maupun pada pelaksanaan skripsi ini, oleh karena itu perlu penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh pencak silat terhadap tingkat kebugaran jasmani anak tunagrahita sedang dengan menggunakan subjek yang berbeda serta menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak.

