

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1 Kesimpulan**

Penelitian ini menghasilkan produk berupa media alat bantu *kick box* pada tendangan atlet pencak silat PUSLATCAB Pagar Nusa Bojonegoro. Hasil dari penilaian ahli materi untuk aspek materi sumber belajar mendapatkan kategori “sangat baik”,. Hasil penilaian dari ahli media untuk aspek kualitas produk mendapatkan kategori “baik”. Pada uji coba kelompok kecil hasil nilai rata-rata *Preetest* aspek *Accuration* 17 , *Balance* 18 dan *Strenght* 17. Nilai rata-rata mendapatkan kategori “baik”. Uji coba kelompok kecil hasil nilai rata-rata *Posttest* aspek *Accuration* 27 , *Balance* 28 dan *Strenght* 27. Nilai rata-rata mendapatkan kategori “sangat baik”. Berdasarkan uji validasi dan uji coba kelayakan produk dengan hasil yang diperoleh maka dapat disimpulkan bahwa media alat bantu *kick box* untuk latihan tendangan atlet pencak silat PUSLATCAB Pagar Nusa Bojonegoro layak digunakan sebagai sumber bahan untuk mengajar/latihan.

#### **5.2 Saran**

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan di atas, dapat disarankan sebagai berikut:

- 1) Media alat bantu *Kick Box* pada tendangan pencak silat ini benar-benar dapat dimanfaatkan sebagai salah satu sumber belajar mandiri yang efektif, dan efisien.
- 2) Media ini dapat disebarluaskan melalui video latihan dan komunikasi antar pelatih
- 3) Masih diperlukan perhatian dan upaya-upaya pengembangan sumber belajar yang lebih baik dan kreatif.
- 4) Munculnya penelitian-penelitian baru yang berkaitan dengan sumber belajar materi pencak silat untuk pemula berbasis modifikasi ini baik itu dalam ilmu- ilmu yang lainnya.