

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari penelitian yang dilakukan berdasarkan hasil analisis data, pengujian, dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang cukup besar pada atlet usia remaja dengan penerapan latihan kecepo untuk menaikkan skill tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori. Program latihan yang diberikan peneliti memberikan pengaruh kepada atlet karena dilakukan dalam jangka waktu 2 bulan dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu sebanyak 24 pertemuan. Sehingga latihan kecepo memberikan pengaruh terhadap kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Kontingen Senori.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Peneliti berupaya untuk memaksimalkan penelitian yang telah dilakukan akan tetapi masih terdapat beberapa keterbatasan antara lain:

1. Banyaknya aktivitas lain yang dilakukan oleh atlet seperti di sekolah dan di rumah juga mempengaruhi program latihan yang telah diberikan oleh peneliti. Tidak sedikit atlet usia remaja pencak silat Kontingen Senori kesulitan membagi waktu sehingga latihan kurang maksimal.
2. Keterbatasan waktu pada saat melakukan program latihan juga berpengaruh. Sedikit banyak hal ini juga dapat berpengaruh cukup besar terhadap kedisiplinan dan tanggung jawab atlet pencak silat Kontingen senori.
3. Keterbatasan sarana dan prasarana pada saat penelitian yang belum maksimal dan seadanya sehingga juga dapat mempengaruhi kenyamanan atlet pada saat melakukan latihan.

5.3 Saran

1. Untuk para atlet Kontingen Kecamatan Senori tetap konsisten dalam berlatih untuk mendapatkan prestasi di masa depan. Di usia yang masih remaja ini akan banyak kesempatan yang harus dicoba.

2. Meskipun penelitian ini terfokus pada kemampuan terdengar sabit, atlet pencak silat Kontingen Senori juga harus tetap mengasah teknik yang lain seperti tendangan A, tendangan T, guntingan, bantingan dan jatuhan.
3. Menjadi seorang atlet harus mempunyai insting untuk terus belajar untuk mematickan serangan lawan. Tidak hanya bergantung kepada latihan yang diberikan kepada pelatih akan tetapi juga berpikir dan terus berlatih di luar jadwal latihan.
4. Untuk pelatih pencak silat Kontingen Senori sarana dan prasarana bagi atlet juga merupakan jiwa yang harus dihidupkan. Fasilitas yang terpenuhi akan membuat atlet semangat untuk berlatih dan mendapatkan hasil yang maksimal.
5. Pelatih juga diharapkan mampu memberikan metode latihan yang menarik agar materi yang disampaikan bisa dipahami oleh para atlet dan diterima dengan senang hati.
6. Dalam penulisan dan pelaksanaan penelitian skripsi yang dilakukan masih banyak kekurangan, disarankan untuk peneli selanjutnya agar lebih memperbaiki penelitian ini dan mengembangkannya sehingga tercipta penelitian baru yang lebih baik.
7. Bagi peneliti selanjutnya agar memberikan program latihan yang lebih kreatif dan inovatif. Serta membimbing atlet agar mampu belajar disiplin dan bertanggungjawab atas orang lain dan dirinya sendiri.

UNUGIRI