

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Penelitian “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat Berbasis *Ladder Drill* Untuk Usia Remaja” menggunakan alat *ladder* sebagai penunjang bagi setiap variasi model latihan tendangan sabit. Hasil dari penelitian “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat Berbasis *Ladder Drill* Untuk Usia Remaja” dikategorikan layak diterapkan dilapangan sebagai variasi model latihan dalam proses latihan tendangan sabit untuk usia remaja. Hasil ini dapat ditentukan dari hasil penelitian ahli pencak silat yaitu 95%, hasil penelitian dari ahli ilmu kepelatihan 90% dan hasil penelitian dari ahli analisis gerak motoric 100%. Sehingga dapat di kalkulasikan secara menyeluruh mendapatkan hasil kelayakan, yaitu 95% dan mendapatkan kategori kelayakan “**Layak Untuk Diterapkan**”.

#### B. Implikasi Hasil Penelitian

Pada penelitian “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat Berbasis *Ladder Drill* Untuk Usia Remaja” ini mempunyai beberapa implikasi secara praktis diantaranya adalah:

1. Model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* ini berguna membuat proses latihan menjadi bervariasi serta tidak terkesan monoton karena variasi latihan yang dibuat.

2. Model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* ini memberikan dampak semangat bagi atlet usia remaja.
3. Penelitian “Pengembangan Model Latihan Tendangan Sabit Pencak Silat Berbasis *Ladder Drill* Untuk Usia Remaja” ini diperoleh guna memberikan semangat lagi agar dapat berinovasi dan mengembangkan macam-macam model latihan guna memberikan dampak yang positif.

### C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dikemukakan bahwa pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* sudah layak dan tervalidasi oleh ahli pencak silat, ahli ilmu kepelatihan dan ahli analisis gerak motorik, maka ada beberapa saran antara lain:

1. Pada proses latihan, pelatih dapat memberikan latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* yang bervariasi dengan memberikan kesan yang tidak monoton bagi atlet usia remaja.
2. Praktek pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* dapat menjadi tolak ukur bagi tingkat keefektifannya dalam latihan dengan melakukan penelitian-penelitian terhadap pengembangan model latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* dan menyusun variasi latihan tendangan sabit berbasis *ladder drill* yang lebih kreatif.
3. Bagi sebagian orang terutama yang mereka ketahui hanya metode PTK, Eksperimen, Deskriptif, dan Kolerasi metode *Research and Development* ini terkesan membingungkan padahal jika ditelaah lagi

metode penelitian dan pengembangan sangat membantu terutamadimasa Pandemi *Covid-19*.