

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa, berdasarkan hasil penelitian dari model latihan teknik Lipat berbasis *resistence band* Untuk Atlet Pencak Silat Di SMP Abdi Negara 2 Cibarusah diperoleh efektivitas teknik Lipat pada *atlet* pencak silat.

Adanya perubahan atau peningkatan *atlet* dari produk awal, dan revisi produk awal, peningkatan tersebut terlihat progresif dari setiap variasi. Dari hasil produk awal sejumlah, dan revisi produk awal sejumlah (80,3%).

Dengan demikian dalam menggunakan *resistence band* dapat meningkatkan kemampuan *atlet* dalam melakukan Lipat depan pencak silat pada usia remaja.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas maka peneliti dapat memberikan saran - saran sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memperbaiki kualitas *atlet* dalam meningkatkan *atlet* yang cerdas dan berkualitas.
2. Kreativitas guru pendidikan jasmani dan pelatih eskul dalam menyampaikan materi pencak silat terutama teknik jatuhan / Lipat hendaknya tidak terpaku

kepada metode mengajar yang biasa / yang biasa dilakukan guru olah raga dan pelatih eskul pada umumnya, dengan pemilihan modifikasi alat bantu mengajar hendaknya di sesuaikan dengan materi yang akan disampaikan sehingga mempermudah *atlet* dalam memahami dan menguasai materi pencak silat.

- 3 Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan landasan bagi sekolah dan perguruan pencak silat untuk mengambil kebijakan dalam peningkatan mutu hasil belajar bagi para *atlet* .