

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, dapat disimpulkan bahwa pemahaman atlet pencak silat PSN Perisai Putih Jakarta Utara terhadap pedoman peraturan pertandingan tahun 2022 pencak silat termasuk ke dalam kategori tinggi yaitu 63.06%. Lalu terlihat dari rate yang muncul dari masing – masing faktor indikator. Faktor yang termasuk ke dalam golongan rendah antara lain, ketentuan kelengkapan pertandingan seni 21,50%, ketentuan teknik jatuhan 31,25%, ketentuan teknik serangan 37%, ketentuan penilaian juri 40%, ketentuan peraturan terbaru 41,66%. Faktor yang termasuk dalam golongan tinggi antara lain, ketentuan teknik balasan 51,66%, ketentuan pendamping silat 53,75%, ketentuan kelengkapan bertanding 55%.

B. Saran

Saran yang diberikan untuk penelitian yang berjudul “Pemahaman Atlet Pencak Silat Terhadap Pedoman Peraturan Pertandingan Tahun 2022 Pencak Silat” adalah sebagai berikut :

1. Sebagai seorang atlet pencak silat harus paham dalam peraturan pertandingan pencak silat tahun 2022, karena ini sangat dibutuhkan oleh seorang atlet agar siap mental dan teknik ketika mengikuti kejuaraan

nasional maupun internasional sehingga meningkatkan prestasi atlet dan juga meminimalisir akan terjadinya cedera saat bertanding.

2. Peran pelatih sangat dibutuhkan dalam perubahan peraturan pertandingan pencak silat tahun 2022 ini. Karena pelatih diwajibkan harus memahami tentang peraturan pertandingan pencak silat, untuk menyiapkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam mengikuti kejuaraan di tingkat nasional dan internasional.
3. Pelatih harus dapat berkomunikasi dengan baik kepada atlet nya dalam memberikan teori ataupun praktek tentang pedoman peraturan pertandingan tahun 2022 ketika latihan agar atlet nya dapat memahami peraturan tersebut sehingga dapat menguasainya dengan baik.
4. Sebagai atlet harus selalu mendengarkan saran pelatih baik ketika latihan ataupun dalam kejuaraan, dikarenakan peran pelatih sangat penting dalam membuat atlet berkembang sehingga atlet dapat menjuarai sebuah kejuaraan.
5. Atlet harus disiplin baik ketika latihan ataupun menjalankan saran seorang pelatih. Karena jika seorang atlet tidak disiplin dan main main kemungkinan untuk kalah dan mendapatkan resiko cedera saat bertanding akan semakin besar.