

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan pada BAB IV, maka dapat disimpulkan bahwa *drill* berbasis media audio visual memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan jurus tunggal atlet pencak silat Satria Muda Indonesia Kota Bekasi. Hal ini dibuktikan dari hasil uji statistik, di mana terjadi peningkatan nilai rerata hasil *posttest* dibandingkan dengan *pretest*, serta nilai signifikansi uji t menunjukkan $p < 0,05$. *Drill* berbasis audio visual membantu atlet dalam memahami dan mengulang gerakan secara tepat, meningkatkan memori motorik, dan memperbaiki kesalahan teknik jurus secara mandiri.

B. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga generalisasi temuan masih terbatas. Selain itu, waktu latihan yang relatif singkat dan jumlah sampel yang terbatas dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh. Peneliti juga tidak mengukur aspek afektif atau motivasional atlet yang mungkin turut memengaruhi performa latihan.

C. Saran

1. Bagi Pelatih: Dapat menjadikan media audio visual sebagai alternatif metode latihan yang efektif dalam pembelajaran jurus tunggal.

2. Bagi Atlet: Disarankan memanfaatkan media video untuk latihan mandiri guna meningkatkan konsistensi gerakan.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya: Sebaiknya menggunakan desain eksperimen dengan kelompok kontrol dan melibatkan variabel tambahan seperti motivasi, fokus, atau evaluasi jangka panjang untuk hasil yang lebih mendalam.