

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil deskripsi dan analisis data, dan pembahasan yang ditemukan maka dapat disimpulkan bahwa Tinjauan Teknik Bantingan Pada Peserta Cabang Olahraga Pencak Silat Tunggal Hati Seminari-Tunggal Hati Maria (THS-THM) adalah sebagai berikut:

1. Dalam melakukan bantingan peserta sudah berhasil menerapkan teknik dengan baik dan menguasai teknik dasar seperti kuda-kuda, serangan, teknik menghindar atau mengelak, tangkapan, dan jatuhan dengan pelaksanaan koordinasi gerak yang cepat dan tepat. Sehingga hasil yang didapat dalam melakukan bantingan sudah maksimal, efektif dan efisien.
2. Tujuan melakukan teknik bantingan dengan benar adalah untuk menjatuhkan dan menghentikan serangan lawan, serta menciptakan nilai/poin jika pesilat berada dalam sebuah pertandingan. Dalam latihan teknik bantingan memiliki beberapa tahapan dalam pelaksanaannya, yaitu tahap sikap awal, pelaksanaan gerak melakukan hindaran atau belaan untuk menghentikan serangan, melakukan teknik tangkapan untuk selanjutnya menarik serta mengait lawan dan membanting hingga terjatuh tanpa pesilat tersebut ikut terjatuh, tahap akhir pesilat dapat melakukan gerak lanjutan.

3. Dari data hasil wawancara dengan pelatih dan pesilat, serta melihat dari aktivitas rangkaian gerak melakukan bantingan melalui proses pengamatan dalam penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebuah teknik bantingan dinyatakan tepat dan sah apabila pesilat dapat menjatuhkan lawan dengan waktu reaksi kurang lebih 3 sampai 5 detik.
4. Peserta memiliki kerja sama yang baik melalui metode latihan berpasangan, konsentrasi dalam melakukan gerak, dan peserta dapat melakukan koordinasi gerak secara maksimal.
5. Kemampuan peserta dalam penguasaan melakukan teknik bantingan sudah maksimal dengan rangkaian gerak dan koordinasi gerak yang baik dan sistematis sesuai dengan tujuan yang diharapkan.

## **B. Saran**

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti sehubungan dengan proses dan hasil penelitian sebagai berikut:

1. Bagi pelatih/pembina diharapkan untuk memberikan materi teknik bantingan dalam jangka waktu latihan yang panjang dikarenakan bantingan merupakan salah satu teknik bela diri praktis yang harus dipelajari oleh pesilat dan apabila pesilat berada dalam pertandingan dapat menciptakan nilai/poin jika pelaksanaannya baik dan tepat.
2. Bagi peserta/pesilat diharapkan untuk lebih memperhatikan dengan baik materi teknik bantingan yang diberikan oleh pelatih agar tidak mengalami kesalahan dalam melakukan teknik.

3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik kuantitas maupun tingkat kualitas.