

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di lakukan pada sekretariat pencak silat perisai diri cabang sentral dapat di ketahui bahwa tinjauan menurunnya prestasi pencak silat perisai diri cabang sentral, peneliti dapat menyimpulkan bahwa :

1. Pada saat dilaksanakannya latihan para atlet diharapkan fokus dengan setiap arahan atau setiap kriteria dari pelatih sehingga itu menjadi tolak ukur untuk menentukan strategi dalam memberikan komposisi pada atlet serta motivasi bagi atlet itu sendiri untuk mempersiapkan diri pada pertandingan yang akan datang.
2. Program latihan atlet tidak berjalan dengan baik sehingga atlet tidak fokus pada saat pertandingan atau kejuaraan serta tidak ada kesepakatan latihan antara atlet dan pelatih sehingga dapat menyebabkan penurunan prestasi pada atlet.
3. Pola kesiapan atlet sangat penting misalnya: Latihan teknik sangat penting guna mengembangkan teknik dasar bagi atlet,serta dapat menjadi pegangan bagi atlet untuk mengembangkan teknik latihan serta dapat menjadi daya tafsir bagi pelatih mengenai teknik yang akan dikembangkan kedepan. Latihan fisik juga bertujuan untuk meningkatkan daya tahan dan kekuatan stamina dan power bagi setiap atlet perisai diri. Selain itu mental juga merupakan salah satu faktor pendukung untuk melatih kesiapan atlet terutama berkaitan dengan emosional.
4. Adanya faktor internal dan faktor eksternal dapat memberikan dampak yang baik bagi atlet,dimana faktor internal itu dari diri sendiri dan faktor eksternal itu dari luar diri dan dari lingkungan sekitar. Dalam perjalannya

antara faktor internal dan eksternal memiliki kaitan satu sama lain karena keduanya harus seimbang atau keduanya saling melengkapi.

5. Hambatan atau kendala dalam penurunan prestasi pencak silat perisai diri cabang sentral yaitu:
  - a. Kurangnya latihan yang dilakukan oleh atlet, kurangnya pemahaman teknik latihan yang diberikan oleh pelatih pada atlet, kurangnya kesiapan mental dari para atlet, kurangnya pertandingan kategori dewasa yang menyebabkan minimnya pengalaman bertanding bagi atlet, sehingga hal – hal diatas menjadi salah satu faktor penyebab menurunnya prestasi bagi para atlet.
  - b. Kurangnya sarana dan prasarana yang dimiliki, kurangnya pelatihan yang diadakan oleh IPSI yang menjadikan pelatih masi minim akan pengetahuan melatih, keterbatasannya sumber pendanaan, karena hanya atlet berprestasi saja yang mendapatkan dana dari IPSI, keterbatasan uang transportasi menuju tempat latihan bagi atlet yang tidak memiliki kendaraan, ketidakharmonisan yang terjadi dalam suatu perguruan karena kurangnya komunikasi.

## **B. Saran**

Ada beberapa saran yang perlu disampaikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, antara lain:

1. Agar mengembangkan penelitian lebih dalam lagi tentang Tinjauan Menurunnya Prestasi Pencak Silat Perisai Diri Cabang Sentral Atambua
2. Agar melakukan penelitian tentang Tinjauan Menurunnya Prestasi Pencak Silat Perisai Diri Cabang Sentral Atambua
3. Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya serta dapat dikembangkan agar menjadi penelitian yang lebih baik lagi.