

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil Penelitian dengan judul “Tinjauan Tentang Latihan Teknik Bantingan Pada Anggota Pencak Silat Persaudaraan Setia Hati Terate” dengan metode deskriptif maka dapat disimpulkan bahwa untuk mengembangkan kemampuan gerak siswa yang patut di perhatikan adalah teknik sabetan karena teknik bantingan memerlukan kecepatan, konsentrasi dan koordinasi yang baik. Maka siswa yang tadinya tidak mampu menjadi mampu dalam melakukan gerakan teknik bantingan tersebut dengan baik.

Berdasarkan hasil Analisis data maka dapat disimpulkan bahwa dalam cabang olahraga beladiri pencak silat Teknik bantingan merupakan salah satu hal yang sangat keefektifan siswa dalam latihan beladiri. Hal ini terlihat dari:

1. Pelatih PSHT mampu memberikan teknik sesuai dengan tahapan dan proses latihan dengan baik.
2. Siswa mampu mengikuti proses dan langkah-langkah dalam melakukan teknik bantingan dengan baik.
3. Kemampuan gerak dan nilai kognitif afektif dan psikomotor yang di peroleh siswa sangat baik.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian diatas maka, ada beberapa hal yang ingin disarankan oleh Peneliti berkaitan dengan teknik bantingan cabang olahraga pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate yakni:

1. Kepada PSHT ranting Penfui Timur dimana siswa berlatih, agar dapat memperhatikan teknik bantingan yang diberikan oleh pelatih di ranting sehingga proses latihan bisa efisien.
2. Kepada Pelatih untuk memperhatikan sistematika latihan sesuai dengan prosedur latihan yang ada khususnya teknik bantingan pada siswanya.
3. Kepada siswa agar memiliki semangat yang tinggi dalam berlatih harus mengikuti tahapan dan proses latihan dengan sungguh-sungguh.