

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini adalah penggunaan alat samsak yang dimodifikasi dapat meningkatkan hasil latihan tendangan lingkaran dalam pada Anggota Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus. Hasil pre-test pada siklus I menunjukkan bahwa anggota dengan kategori kurang sebanyak 1 orang dengan persentase 33% dan kategori kurang sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 67%. Kemudian, hasil post-test pada siklus I menunjukkan bahwa anggota dengan kategori cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 33% dan kategori kurang sebanyak 2 orang dengan persentase 67%. Dari hasil pre-test dan post-test pada siklus I dapat diketahui bahwa latihan tendangan lingkaran dalam pada siklus I kurang mencapai target dikarenakan anggota beladiri kurang memahami teknik-teknik dalam melakukan tendangan lingkaran dalam, serta kurangnya fasilitas latihan berupa samsak.

Hasil pre-test pada siklus II menunjukkan adanya peningkatan dimana anggota yang memiliki hasil tes kategori baik sebanyak 3 orang dengan persentase 100%. Kemudian, hasil post-test pada siklus II menunjukkan bahwa anggota dengan kategori baik sekali sebanyak 2 orang dengan persentase 67% dan kategori baik sebanyak 1 orang dengan persentase 33%. Dari hasil pre-test dan post-test pada siklus II dapat diketahui bahwa latihan tendangan lingkaran dalam pada siklus II mengalami peningkatan dikarenakan peneliti dan pelatih secara berulang memberikan contoh teknik-teknik dalam melakukan tendangan lingkaran dalam pada anggota beladiri sehingga anggota beladiri mampu memahami dan dapat melakukan tendangan lingkaran dalam dengan tepat. Selain itu, dilakukan penggunaan alat bantu samsak guna meningkatkan proses latihan tendangan lingkaran dalam pada Anggota Beladiri Tarung Derajat Satlat Nunkurus.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti memberikan kontribusi atau saran sebagai berikut:

1. Bagi anggota yang mengikuti kegiatan latihan analisis gerak teknik dasar tendangan lingkaran dalam cabang olahraga beladiri tarung derajat harus meningkatkan semangat berlatih agar mendapat prestasi yang lebih baik lagi.
2. Bagi pelatih agar menjaga kedisiplinan, memberikan motivasi bagi anggota beladiri dan teknik-teknik tendangan lingkaran dalam yang mudah di pahami oleh anggota beladiri agar anggota beladiri dapat meningkatkan semangat untuk berlatih.