BAB V

PENUTUP

A. Simpulan.

Berdasarkan simpulan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa Analisis Gerak Teknik Dasar Tendangan Sabit Pada Siswa Persaudaraan Setia Hati Terate (PSHT) di Kota Kupang Ranting Undana. yang memiliki sebagai berikut :

1. Berkategori Sangat Baik sebanyak 4 orang dengan persentasi 40%.
2. Berkategori Baik sebanyak 5 orang dengan persentase 50%.
3. Berkategori Cukup sebanyak 1 orang dengan persentase 10%.

Jadi jika di ambil hasil akhir bahwa analisis gerak teknik dasar tendangan sabit pada pencak silat siswa persaudaraan setia hati terate (PSHT) di kota kupang ranting undan dikatakan lebih dominan ke kategori baik sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan peneliti.

B. Saran.

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

1. Bagi Siswa yang mengikuti kegiatan latihan analisis gerak teknik dasar tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat harus meningkatkan semangat berlatih agar mendapat prestasi yang lebih baik lagi.

2. Bagi Pelatih agar menjaga kedisiplinan, memberikan motivasi bagi siswa dan teknik-teknik dasar tendangan sabit yang mudah di pahami oleh siswa agar siswa dapat meningkatkan semangat untuk berlatih.
3. Bagi Ketua Ranting Kris Ninu selain mengembangkan teknik serangan dalam latihan, pengembangan unsur unsur mental dan motivasi atlet harus diperhatikan perkembangannya agar kualitas dalam mencapai prestasi puncak lebih terarahkan.