

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang metode latihan teknik guntingan depan pada siswa PSHT ranting Maktihan maka dapat disimpulkan sebagai berikut

Metode latihan teknik guntingan depan pada siswa PSHT Ranting Maktihan sebagai berikut: Tahapan sikap awal atau pasang awal (kuda-kuda depan) merupakan teknik yang melibatkan sikap dari ke dua kaki dalam keadaan statis. Sikap pasang awal atau kuda-kuda, posisi kaki kiri berada di depan dan di tekuk, posisi ke dua tangan disilang untuk melindungi tubuh dan pandangan ke depan. Tahapan pelaksanaan, sikap dari posisi pasang atau kuda-kuda akan melakukan lompatan kearah kaki lawan. Kedua kaki akan menjepit kaki lawan untuk melakukan bantingan. Pada posisi tersebut kecepatan dan ketepatan haruslah dimiliki oleh siswa yang melakukan guntingan. Tahapan gerakan lanjutan, posisi siswa yang mengunting dan yang digunting telah jatuh di lantai. Siswa yang mengunting akan melakukan kuncian dengan menggunakan kedua kaki.

B. Saran

1. Kepada pelatih PSHT ranting Maktihan agar dapat memberikan motivasi dan metode-metode yang baru kepada siswa PSHT sehingga siswa lebih cepat menguasai setiap teknik dan taktik dalam latihan PSHT.
2. Kepada siswa PSHT agar dapat meningkatkan keseriusan dalam berlatih dikarenakan setiap tingkatan sabuk memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda dalam mempelajari senam dasar, jurus, toya, belati, kuncian dan lepasan serta senjata pencak silat.