

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tindakan kepelatihan yang dilakukan dalam dua siklus terhadap siswa PSHT ranting Raihat, dapat disimpulkan bahwa penerapan pola latihan sirkuit tendangan T dapat meningkatkan hasil tendangan T siswa PSHT ranting Raihat. Pada siklus I, hasil tendangan siswa belum mencapai kriteria ketuntasan klasikal yang ditetapkan, di mana hanya 3 orang siswa PSHT yang tuntas dengan rata-rata nilai 46,66%. Namun setelah dilakukan perbaikan dalam siklus II, hasil belajar siswa meningkat secara signifikan hingga semua siswa tuntas, dengan nilai rata-rata mencapai 82,67%.

Pola latihan sirkuit tendangan T terbukti mampu meningkatkan kualitas tendangan T siswa PSHT ranting Raihat, baik dalam aspek sikap awal, pelaksanaan, dan sikap akhir. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa pola latihan sirkuit tendangan T sangat relevan diterapkan dalam pelatihan karena mampu meningkatkan kualitas tendangan T.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Untuk Pelatih, disarankan agar menggunakan pola latihan sirkuit dalam pelatihan tendangan, khususnya pada latihan tendangan T. Pola latihan sirkuit terbukti mampu meningkatkan kualitas hasil tendangan T, karena mendorong siswa untuk berlatih dengan aktif dan teratur.

2. Untuk Siswa PSHT, diharapkan dapat lebih aktif dalam mengikuti proses pelatihan, mendengarkan instruksi pelatih, serta fokus saat praktik.
3. Untuk para pembaca diharapkan pentingnya kritik dan saran untuk penulisan ini, karena dapat menjadi referensi bagi teman-taman mahasiswa, khususnya di UKAW PJKR.