

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui observasi langsung, wawancara mendalam dengan dosen, mahasiswa, serta di dukung dengan dokumentasi kegiatan pembelajaran mata kulia pencak silat di UKAW khususnya pada program studi PJKR, dapat di simpulkan bahwa pembelajaran tendangan depan pada mata kulia pencak silat di UKAW di laksanakan secara terstruktur dan sistimatis. Dosen memberikan materi melalui pengenalan sikap dasar, teknik pelaksanaan.hingga penerapan tendangan depan.Latihan yang di lakukan satu kali dalam seminggu memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mengulang dan memperbaiki gerakan secara berkelanjutan.

Pembelajaran pencak silat mahasiswa PJKR UKAW menunjukan peningkatan dalam pemahaman dan penguasaan teknik tendangan depan. Mahasiswa yang memiliki latar belakang pengalaman pencak silat cenderung lebih cepat memahami koordinasi gerakan, keseimbangan, dan ketepatan sasaran. Sementara mahasiswa yang belum memiliki pengalaman membutuhkan bimbingan lebih intensif dari dosen. pembelajaran pencak silat yang selama ini di laksanakan tidak hanya di pahami sebagai kegiatan olahraga dan penguasaan teknik bela diri, tetapi dalam praktiknnya terbukti menjadi sarana Pendidikan nonformal yang efektif dalam menanamkan nilai-nilai moral, sosial, dan spiritual kepada mahasiswa.

Proses pembelajaran pencak silat di UKAW tidak hanya menenangkan pada penguasaan teknik gerak, tetapi juga diarahkan pada pembinaan sikap dan perilaku mahasiswa. Setiap tahapan pembelajaran mengandung pesan moral yang secara sadar maupun tidak sadar membentuk kepribadian mahasiswa. Nilai-nilai karakter yang berkembang meliputi disiplin, tanggung jawab, kejujuran, rasa hormat, kesabaran, kerja sama, keberanian, serta pengendalian diri. Nilai-nilai tersebut ditanamkan melalui pembiasaan selama kegiatan pembelajaran yang dilaksanakan satu kali dalam seminggu. Beberapa hambatan yang ditemukan dalam pembelajaran meliputi kurangnya fleksibilitas tubuh, kurang percaya diri saat mempraktikkan teknik, dan keterbatasan waktu latihan. Untuk mengatasi hal tersebut, dosen memberikan latihan pemanasan yang lebih fokus, memberikan motivasi, serta menyediakan waktu tambahan untuk bimbingan individu.

Dengan demikian, pembelajaran tendangan depan pencak silat UKAW tidak hanya berhasil meningkatkan keterampilan gerak mahasiswa, tetapi juga berkontribusi dalam membentuk karakter yang disiplin, mandiri, dan berakhlak. Oleh karena itu, mata kuliah pencak silat perlu terus dikembangkan dan dipertahankan sebagai bagian penting dalam kurikulum program studi PJKR UKAW.

B. Saran

Berdasarkan simpulan di atas, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak-pihak terkait.

1. Bagi Dosen Mata Kuliah Pencak Silat

Pengajar diharapkan dapat terus mengembangkan metode pembelajaran yang bervariasi dan inovatif, seperti penggunaan media video, *drill* bertahap dan umpan balik langsung. Selain itu, dosen perlu memberikan perhatian khusus kepada mahasiswa yang belum memiliki pengalaman pencak silat agar semua mahasiswa dapat mencapai kompetensi yang diharapkan.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan memiliki semangat dan motivasi tinggi dalam mengikuti setiap kegiatan pembelajaran. Mahasiswa juga disarankan untuk melakukan latihan mandiri di luar jam kuliah guna meningkatkan kelenturan, kekuatan, dan penguasaan teknik tendangan depan.

3. Bagi Program Studi PJKR UKAW

Program studi diharapkan dapat menyediakan sarana dan prasarana yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran pencak silat seperti, matras, target samasak, dan ruangan latihan yang representatif. Selain itu, perlu di jadwalkan waktu latihan tambahan agar mahasiswa memiliki waktu yang cukup untuk berlatih.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian selanjutnya diharapkan untuk mengkaji lebih dalam mengenai pengaruh pembelajaran pencak silat terhadap aspek psikologis mahasiswa, seperti kepercayaan diri, mental bertanding, dan pembentukan karakter. Penelitian juga di kembangkan dengan menggunakan sampel yang lebih luas dan teknikk pencak silat yang berbeda.