

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi di Perguruan Perisai Diri yang berlokasi di Lapangan Kantor Wali Kota Kupang, dapat disimpulkan bahwa model latihan pukulan Garuda telah diterapkan dengan baik. Pelaksanaan latihan dilakukan secara terstruktur melalui tahapan pemanasan, penyampaian materi, demonstrasi teknik oleh pelatih, latihan individu maupun berpasangan, evaluasi, dan pendinginan. Pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam keberhasilan latihan, yaitu sebagai pembimbing, pemberi contoh teknik yang benar, pemberi motivasi, serta evaluator terhadap perkembangan kemampuan siswa. Siswa menunjukkan sikap disiplin, aktif, dan antusias selama mengikuti latihan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa latihan pukulan Garuda memberikan manfaat dalam meningkatkan penguasaan teknik pukulan, koordinasi gerakan, rasa percaya diri, serta kedisiplinan siswa. Hasil dokumentasi berupa foto kegiatan latihan, jadwal latihan setiap hari Sabtu dan Minggu, dan catatan latihan semakin memperkuat bahwa model latihan pukulan Garuda dilaksanakan secara rutin dan sistematis. Secara keseluruhan, model latihan pukulan Garuda dapat menjadi salah satu

model latihan yang efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar siswa di Perguruan Perisai Diri.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, penulis memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Pelatih diharapkan terus mengembangkan variasi model latihan pukulan Garuda agar siswa tidak merasa jenuh dan semakin termotivasi dalam berlatih.
2. Siswa diharapkan mengikuti latihan secara rutin, disiplin, dan bersungguh-sungguh agar kemampuan teknik pukulan Garuda terus meningkat.
3. Perguruan Perisai Diri diharapkan terus mendukung pelaksanaan latihan dengan menyediakan sarana dan prasarana yang memadai sehingga proses pembelajaran berjalan lebih optimal.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah responden yang lebih banyak, waktu penelitian yang lebih panjang, atau mengkaji efektivitas model latihan pukulan Garuda terhadap peningkatan prestasi siswa.