

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan bahwa :

1. Terdapat pengaruh pada hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat antara siswa yang dilatih dengan metode bagian (*part method*) dan metode keseluruhan (*whole method*).
2. Terdapat interaksi antara metode latihan dengan daya tahan *cardiovascular* terhadap hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat.
3. Hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat, siswa dengan daya tahan *cardiovascular* tinggi yang dilatih dengan menggunakan metode bagian (*part method*) lebih baik dari pada metode keseluruhan (*whole method*).
4. Hasil latihan seni baku tunggal dalam pencak silat siswa dengan daya tahan *cardiovascular* rendah yang dilatih dengan menggunakan metode keseluruhan (*whole method*) lebih baik dari pada metode bagian (*part method*).

## B. Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas maka peneliti menyarankan:

1. Latihan *Part method* dan *whole method* dapat digunakan buat pesilat seni baku tunggal dalam perbaikan teknik seni baku tunggal.
2. *Part method* dan *whole method* bisa dijadikan acuan para pelatih silat untuk menentukan seperti apakah latihan yang akan dilaksanakannya.
3. Saran untuk peneliti berikutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan bukti ilmiah dalam pelaksanaan metode latihan.