

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, serta pendapat para ahli maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Bentuk latihan bantingan yang dikembangkan agar dapat dikembangkan agar dapat meningkatkan kemampuan bantingan dalam pencak silat.
2. Bentuk latihan bantingan yang dikembangkan membuat atlet yang berlatih lebih bersemangat, efektif dan efisien.
3. Bentuk latihan bantingan yang dikembangkan mampu merubah budaya atlet pencak silat dari yang semula latihan bantingan yang monoton dan membosankan serta kurangnya latihan yang mendukung teknik bantingan menjadi latihan yang menyenangkan dan membuat semangat, serta yang terpenting membuat latihan yang sesuai dengan porsi teknik bantingan dalam pencak silat.
4. Bentuk latihan bantingan yang dikembangkan ini atlet termotivasi mendapatkan latihan-latihan baru khususnya dalam latihan bentuk jatuhan lainnya.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, serta pendapat para ahli maka dapat disarankan bahwa:

1. Agar produk latihan bantingan yang dikembangkan ini dapat digunakan oleh para atlet dan pelatih, serta seluruh masyarakat pencak silat, sebaiknya

dicetak atau diproduksi lebih banyak lagi dalam Upaya mempublikasi, sosialisasi sehingga dapat diaplikasikan dalam jangkauan yang luas.

2. Sebelum disebarluaskan sebaiknya bentuk-bentuk latihan bantingan ini disusun kembali untuk menjadi yang lebih baik, meliputi kemasan, isi dari materi.
3. Untuk subjek peneitian sebaiknya dilakukan pada subjek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subjek maupun jumlah perguruan yang digunakan sebagai kelompok uji coba.
4. Hasil pengembangan latihan bantingan dapat disebarluaskan pada perguruan-perguruan pencak silat di Indonesia.

