

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti mengambil kesimpulan sebagai berikut : terdapat pengaruh yang signifikan atau pengaruh yang meningkat pada latihan *part method* terhadap kemampuan teknik baku tunggal pada atlet pencak silat puteri sabuk kuning Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang (SPDKK) Deli serdang Tahun 2014.

B. Saran

Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat antara lain:

1. untuk memperbaiki gerakan baku tunggal yang baik dan benar pada atlet pencak silat diharapkan dapat menggunakan bentuk latihan *part method* karena latihan *part method* adalah suatu cara mengajar atau menyampaikan materi masing-masing unsur yang membagi keterampilan menjadi bagian-bagian di sampaikan satu demi satu sampai mendetail. Latihan Part method ini sangat baik untuk atlet yang memiliki kemampuan teknik dasar yang rendah.
2. Dalam upaya pengembangan kemampuan atlet, kepada pelatih pencak silat Perguruan Seni Pembela Diri Kencana Kwitang Deli Serdang sebagai

rancangan untuk menyusun program latihan yang sesuai dengan tujuan yang dicapai.

3. Bagi para pembina dan pelatih diharapkan bermanfaat sebagai dasar untuk meyakinkan bahwa latihan *part method* dapat meningkatkan teknik baku tunggal.

4. Sebagai bahan masukan yang berarti bagi atlet, pelatih, pembina serta pemerhati olahraga pencak silat khususnya dalam meningkatkan teknik baku tunggal dengan menggunakan latihan *part method*.

5. Untuk memperkaya ilmu pengetahuan cabang olahraga pencak silat bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan.

1. Sebagai bahan masukan untuk melakukan penelitian dalam menyusun Karya Ilmiah.