

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Sebagai kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan melalui metode bagian-bagian memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik tendangan sabit pada atlet pencak silat remaja putra perguruan Teratai Suci Kabanjahe Tahun 2013. Nilai rata-rata atlet pada tes awal tendangan sabit pada kaki bagian kanan dan kiri berada pada kategori kurang pada siklus I tendangan sabit pada kaki kanan dengan nilai rata-rata atlet meningkat menjadi berada pada kategori baik, sedangkan pada kaki bagian kiri dengan nilai rata-rata masih dalam kategori cukup, oleh karena pada tehnik tendangan sabit pada kaki bagian kiri belum meningkat maka dilanjutkan dengan siklus ke II, dimana pada siklus II pada tehnik tendangan sabit pada kaki bagian kanan telah meningkat dengan kategori baik sekali sedangkan pada teknik tendangan sabit kaki kiri dengan nilai rata-rata dalam kategori baik.

#### **B. Saran**

Sebagai saran dapat diberikan peneliti sebagai berikut :

1. Disarankan pada pelatih pencak silat perguruan Teratai Suci untuk mempertimbangkan penggunaan metode bagian-bagian karena hal ini dapat membangkitkan semangat latihan atlet.

2. Dari hasil penelitian ditemukan banyak atlet yang tidak memahami teknik dasar tendangan sabit yang benar, disarankan pada pelatih agar melaksanakan latihan melalui metode bagian-bagian, diharapkan dapat memotivasi atlet untuk lebih semangat dalam latihan.
3. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED agar dapat mencoba melakukan Penelitian Tindakan Olahraga (PTO) dengan menggunakan Metode Bagian-bagian
4. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian dengan menggunakan metode bagian-bagian kiranya dapat mencoba dengan pembahasan yang lainnya.
5. Dan diharapkan hasil penelitian ini menjadi acuan juga panduan bagi rekan-rekan mahasiswa berikutnya dalam penelitian tindakan olahraga khususnya dalam penggunaan metode bagian-bagian.