

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan memberikan variasi latihan pengulangan sesuai dengan prinsip latihan maka dapat meningkatkan keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat, dari hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Perencanaan latihan tendangan sabit menggunakan metode *drill* pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat direncanakan dengan mengidentifikasi permasalahan melalui pengambilan nilai tes keterampilan teknik dasar tendangan sabit menggunakan metode *drill*.
2. Pelaksanaan latihan tendangan sabit menggunakan metode *drill* pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat ini telah terlaksana dengan baik pada Siklus I dan Siklus II dengan memperhatikan sikap awal, tahap gerakan dan sikap akhir.
3. Ketuntasan klasikal pada siklus I termasuk predikat cukup, sedangkan ketuntasan klasikal pada siklus II termasuk predikat sangat baik. Dengan demikian terdapat peningkatan keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat menggunakan metode *drill* pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat.

B. Saran

Setelah serangkaian penelitian tindakan kelas peningkatan keterampilan teknik dasar tendangan sabit dalam pencak silat menggunakan metode *drill* pada siswa kelas III A SDN 22 Kecamatan Pontianak Barat, Saran yang dapat dijadikan acuan sebagai hasil dari kesimpulan penelitian yang ada adalah :

1. Dalam kegiatan latihan, guru penjasokesrek agar dapat menginovasikan isi latihan yang diberikan dengan mengaplikasikan model latihan yang sesuai agar mengoptimalkan tujuan latihan.

2. Siswa diharapkan untuk selalu aktif dan konsentrasi dalam mengikuti proses latihan khususnya materi teknik dasar tendangan sabit menggunakan metode *drill* agar isi latihan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.
3. Penelitian ini diharapkan dapat di lanjutkan oleh peneliti lainnya, guna memperoleh hasil peningkatan keterampilan teknik dasar tendangan sabit menggunakan metode *drill* yang lebih maksimal.
4. Diharapkan sekolah untuk mendukung pemenuhan sarana dan prasarana latihan agar dapat menunjang prestasi para atlet dan kegiatan latihan yang berkaitan dengan pencapaian tujuan latihan dapat di sampaikan dengan lebih efektif .