

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilaksanakan maka kesimpulan dalam penelitian ini bahwa tingkat keterampilan tendangan sabit atlet pencak silat SKOI Kaltim masuk dalam kategori “Baik”. Dikarenakan atlet pencak silat di SKOI Kaltim rutin melaksanakan latihan dari hari senin hingga jumat dan dilaksanakan waktu pagi dan sore, Selain itu, latihan Pencak Silat di Sekolah Khusus Olahragawan Internasional (SKOI) juga dilakukan oleh pelatih yang memiliki lisensi dan merupakan bagian dari Pengurus Provinsi Pencak Silat. Hal ini memastikan bahwa latihan dilakukan secara terstruktur dan sistematis.

#### **B. Keterbatasan Peneliti**

Penelitian ini telah dilakukan dengan sebaik mungkin, namun tidak dapat menghindari beberapa keterbatasan yang dihadapi oleh peneliti, seperti:

1. Keterbatasan dalam sumber daya, termasuk biaya, tenaga, dan waktu yang tersedia untuk penelitian ini.
2. Tidak memungkinkan bagi peneliti untuk mengendalikan kondisi seluruh objek ketika melakukan tes, terutama dalam hal kondisi fisik.

Penelitian ini telah dilakukan dengan upaya maksimal untuk mengatasi keterbatasan yang ada. Namun, seperti halnya dalam banyak penelitian, ada

beberapa kendala yang dihadapi oleh peneliti. Pertama-tama, terdapat keterbatasan dalam sumber daya seperti biaya, tenaga, dan waktu yang tersedia untuk melaksanakan penelitian ini. Keterbatasan ini bisa mempengaruhi skala penelitian dan cakupan objek yang dapat diteliti. Selain itu, peneliti juga menghadapi kendala dalam mengendalikan kondisi seluruh objek yang menjadi subjek penelitian, terutama pada aspek fisik. Dalam beberapa kasus, sulit untuk mengontrol variabel-variabel luar yang dapat mempengaruhi hasil penelitian. Hal ini bisa mengakibatkan potensi bias atau kesulitan dalam menggeneralisasi hasil penelitian untuk populasi yang lebih luas. Meskipun demikian, peneliti tetap berusaha melakukan penelitian dengan sebaik mungkin dan memberikan hasil yang akurat dan relevan. Dalam mengatasi keterbatasan tersebut, peneliti berusaha untuk menggunakan metodologi yang tepat dan mempertimbangkan secara cermat hasil yang diperoleh. Disamping itu, kesadaran akan keterbatasan tersebut juga dapat membantu peneliti dan masyarakat ilmiah lainnya untuk melihat hasil penelitian secara lebih obyektif dan kritis.

## **B. Saran**

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar evaluasi yang bermanfaat dengan beberapa implikasi yang dapat diambil, antara lain:

1. Bagi Atlet: Diharapkan siswa akan lebih termotivasi dan giat dalam mempelajari bela diri khususnya pencak silat. Hasil penelitian ini dapat menjadi dorongan bagi mereka untuk meraih prestasi lebih tinggi dalam bidang pencak silat. Selain itu, penelitian ini juga dapat membantu atlet untuk

mengidentifikasi kelemahan dan kekuatan keterampilan mereka dalam tendangan sabit, sehingga mereka dapat mengarahkan usaha pelatihan lebih efektif.

2. Pembina: Hasil penelitian ini dapat menjadi tolok ukur dan bahan evaluasi dalam mengkaji efektivitas program latihan pencak silat yang diberikan kepada atlet. Pembina dan pelatih dapat menggunakan informasi ini untuk melihat perkembangan atlet dan menyesuaikan program latihan agar lebih sesuai dengan kebutuhan individu. Data ini juga dapat dijadikan arsip atau catatan penting untuk memantau perubahan dan kemajuan atlet dari waktu ke waktu.
3. Bagi Sekolah: Pihak sekolah diharapkan dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk meningkatkan fasilitas dan sarana dalam kegiatan pencak silat. Penambahan fasilitas seperti tempat latihan yang lebih baik, peralatan pelindung, dan peralatan pelatihan lainnya dapat meningkatkan semangat dan partisipasi siswa dalam mengikuti kegiatan pencak silat.
4. Bagi Peneliti: Penelitian ini menyadari adanya kekurangan dan tantangan dalam pelaksanaan penelitian. Oleh karena itu, peneliti menyadari pentingnya terus belajar dan mengembangkan diri. Penelitian ini dapat menjadi dasar untuk penelitian lebih lanjut dengan penambahan jumlah sampel atau variasi variabel lain yang relevan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam dan komprehensif dalam bidang keterampilan tendangan sabit pada atlet pencak silat.

