

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Hasil penelitian yang dilakukan pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Dasuk mengenai Tingkat kondisi fisik dapat disimpulkan bahwa hasil rata-rata tes kecepatan lari 30 meter masuk dalam kategori sedang dengan hasil keseluruhan sebesar 5,41 detik dengan simpangan baku 0,34 detik, hasil rata-rata tes kelincahan (shuttle-run) masuk dalam kategori baik dengan hasil keseluruhan sebesar 12,89 detik dengan simpangan baku 1,15 detik, hasil rata-rata daya tahan *VO2 Max* masuk kategori sedang dengan hasil keseluruhan sebesar 38,73 ml/kg/mnt dengan simpangan baku 4,93 ml/kg/mnt, dan hasil rata-rata tes keseimbangan masuk kategori sedang dengan hasil keseluruhan sebesar 20,98 detik dengan simpangan baku 17,28 detik.

B. Saran

Saran yang diajukan peneliti dalam penelitian ini adalah:

1. Disarankan, agar para peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Dasuk secara sadar memiliki motivasi untuk berlatih fisik dalam upaya untuk meningkatkan kondisi fisik para peserta ekstrakurikuler pencak silat itu sendiri.
2. Dengan adanya hasil penelitian ini diharapkan para peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 1 Dasuk mampu meningkatkan kondisi fisiknya, sehingga kemampuan dan prestasi yang telah dicapai selama ini

bertambah lebih baik dan tugas pembina ekstrakurikuler adalah mengontrol kondisi fisik siswanya agar tidak mengalami penurunan.

3. Untuk pencapaian kondisi fisik yang lebih baik dan pada akhirnya akan mengarah pada prestasi siswa, sebaiknya pembina ekstrakurikuler menambah waktu latihan (lamanya latihan). Dengan begitu akan lebih dekat pada kondisi tersebut.
4. Penelitian ini belum komprehensif, karena hanya menganalisis kondisi fisiknya saja, maka untuk kebutuhan penelitian berikutnya bagi yang berminat meneliti ekstrakurikuler di SMP Negeri 1 Dasuk dapat menggunakan meneliti dari tekniknya, yaitu mengukur seberapa jauh peserta menguasai teknik dalam pencak silat.

