

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa rata-rata kecepatan atlet pencak silat di PPLP Kota Gorontalo berada dalam kategori sedang, kemudian pada komponen daya ledak rata-rata pada kategori sedang, pada komponen daya tahan rata-rata pada kategori baik, sedangkan rata-rata komponen kelincahannya berada pada kategori baik.

Maka secara keseluruhan rata-rata hasil kondisi fisik atlet pencak silat PPLP Kota Gorontalo berada pada kategori cukup. Dan berdasarkan komponen kondisi fisik dapat diketahui bahwa komponen yang masih kurang adalah komponen daya ledak, sedangkan yang sudah baik adalah komponen daya tahan. Oleh karena itu perlu kiranya latihan lebih dipusatkan pada peningkatan komponen daya ledak, sehingga atlet lebih memiliki kondisi fisik yang prima dan menghasilkan prestasi yang membanggakan. Dalam penelitian ini hanya berfokus pada 4 kondisi fisik yakni kecepatan, daya tahan, daya ledak maupun kelincahan, dikarenakan dampak pandemik yang masih merebak serta terdapat 3 atlet yang berada dirumah masing-masing, sehingga pelaksanaan penelitian untuk 3 atlet lainnya secara virtual.

5.2 Saran

Latihan fisik sangat penting dalam suatu latihan, apalagi pada cabang olahraga pencak silat, dibutuhkan kondisi fisik yang prima. Beberapa komponen fisik yang harus dikembangkan dalam olahraga pencak silat diantaranya adalah daya tahan kekuatan, kelincahan, power dan juga daya tahan umum. Komponen tersebut harus dikembangkan dengan maksimal, jangan sampai hanya satu komponen saja yang berkembang, karena komponen tersebut saling mempengaruhi terhadap komponen fisik yang lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amjad dan Silvia Mega. 2016. *Teori dan Praktik Pencak Silat*. Malang : IKIP Budi Utomo Malang
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2020). *Pedoman kesiapsiagaan menghadapi infeksi novel coronavirus (2019-nCoV)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Ediyono, Suryo dan Sahih Teguh Widodo. 2019. *Memahami Makna Seni dalam Pencak Silat*. Panggung Vol. 29 No. 3, Juli - September 2019
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Mirfa'ani, Nuril dan Siti Nurrochmah. 2020. *Survei Kemampuan Kondisi Fisik Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Pencak Silat Perisai Diri di Sekolah Menengah Atas*. Sport Science and Health | Vol. 2(4): 2020. ISSN 2715-3886
- Mizanudin, Muhammad, Andri Sugiyanto, Saryanto. 2018. *Pencak Silat Sebagai Hasil Budaya Indonesia Yang Mendunia*. Prosiding SENASBASA (Seminar Nasional Bahasa dan Sastra) Edisi 3 Tahun 2018 Halaman 264-270 E-ISSN 2599-0519
- Narulita, Assyifa, Candra Muhammad Fajar, Reannissa Sabrina Nova Riesma, Junita Budi Rachman, Savitri Aditiany dan Dadan Surya Dipura. 2019. *Sosialisasi Citra Baru Pencak Silat Sebagai Soft Power Indonesia Kepada Siswa SMP Negeri 2 Kota Bandung*. Kumawula, Vol. 2, No.1, April 2019, Hal 72 – 92. ISSN 2620-844X
- Pasaribu, Ahmad Muchlisin Natas. 2020. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Banten : Yayasan Pendidikan dan Sosial
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 diagnosis & penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Permadi, Andi Gilang. 2017. *Survey Tingkat Kondisi Fisik Atlet Bulutangkis PB. Pahlawan Sumenep*. Jurnal Ilmiah Mandala Education Vol. 3. No. 2, ISSN 2442-9511

- Prima, Pera dan Dwi Cahyo Kartiko. 2021. *Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga*. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Volume 09 Nomor 01 Tahun 2021, ISSN :2338-798X
- Rahayu, Neneng. 2017. *Tingkat Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Psht Di Padepokan PSHT Kabupaten Tulungagung Tahun 2017*. Simki-Techsain Vol. 02 No. 05 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011
- Riedel S, Morse S, Mietzner T, Miller S. Jawetz, Melnick, & Adelberg's. 2020. *Medical Microbiology. 28th ed*. New York: McGrawHill Education/ Medica.
- Sugiyono. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Suhartono. 2011. *Buku Pelajaran Pencak Silat Nusantara. Program Beladiri Praktis*. Jakarta : Keluarga Pencak Silat Nusantara
- Sukendro dan Boy Indrayana. 2018. *Pembinaan Prestasi Olahraga*. Jambi : Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi