

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada BAB IV, serta mengacu pada tujuan penelitian pengembangan media *flashcard* J-FLASH untuk latihan jurus seni tunggal baku Pencak Silat bagi peserta ekstrakurikuler tingkat SMP/MTs di Kecamatan Cilongok, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut.

1. Kelayakan Media *Flashcard* J-FLASH

Media *flashcard* J-FLASH dinyatakan sangat layak digunakan sebagai media latihan jurus seni tunggal baku Pencak Silat. Hal ini ditunjukkan oleh hasil validasi ahli materi, ahli media, dan ahli bahasa yang meningkat dari 79% (layak) pada tahap pertama menjadi 95% (sangat layak) pada tahap revisi, serta penilaian peserta sebesar 83% (sangat layak). Temuan ini sejalan dengan Aziza & Yulia (2022) yang menyatakan bahwa media visual sederhana efektif dalam meningkatkan pemahaman dan kemandirian belajar.

2. Kepraktisan Media *Flashcard* J-FLASH

Media *flashcard* J-FLASH dinyatakan sangat praktis digunakan dalam latihan ekstrakurikuler dengan skor peserta 88%. Media mudah digunakan, instruksi gerakan jelas, dan dapat diterapkan secara mandiri, mendukung temuan Widiastuti et al. (2019) mengenai efektivitas media visual pada latihan jurus.

3. Efektivitas Media terhadap Ranah Kognitif

Media *flashcard* J-FLASH terbukti sangat efektif meningkatkan pemahaman kognitif peserta terhadap urutan, konsep, dan struktur gerakan jurus tunggal baku. Rata-rata skor *pretest* kognitif 7,81 meningkat menjadi 10,51 pada *posttest*, dengan peningkatan rata-rata 2,70. Uji *Wilcoxon* menunjukkan $Z = -5,035$; $p < 0,05$ (33 *positive ranks*, 4 *ties*), menandakan hampir seluruh peserta mengalami peningkatan signifikan.

4. Efektivitas Media terhadap Ranah Psikomotorik

Media *flashcard* J-FLASH juga terbukti sangat efektif meningkatkan keterampilan psikomotorik peserta. Rata-rata skor *pretest* psikomotorik 23,16 meningkat menjadi 62,08 pada *posttest*, dengan peningkatan rata-rata 38,92. Uji *Wilcoxon* menunjukkan $Z = -5,233$; $p < 0,05$ (36 *positive ranks*, 1 *ties*), menegaskan hampir seluruh peserta mengalami peningkatan signifikan dalam ketepatan, kelancaran, dan penguasaan gerakan jurus tunggal baku. Hasil ini konsisten dengan temuan Widiastuti et al. (2019) mengenai efektivitas media visual dalam latihan jurus.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, serta keterbatasan penelitian yang telah diuraikan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut.

1. Saran bagi Pelatih dan Pembina Ekstrakurikuler

Pelatih dan pembina ekstrakurikuler Pencak Silat disarankan untuk memanfaatkan media *flashcard* J-FLASH sebagai alternatif atau pendamping metode latihan konvensional. Media ini dapat digunakan untuk membantu peserta memahami urutan gerakan secara mandiri, meningkatkan konsistensi latihan, serta mengurangi ketergantungan penuh terhadap demonstrasi langsung pelatih.

2. Saran bagi Peserta Ekstrakurikuler

Peserta ekstrakurikuler Pencak Silat disarankan untuk menggunakan media *flashcard* J-FLASH secara aktif dan berkelanjutan, baik dalam latihan bersama maupun latihan mandiri. Penggunaan media secara konsisten diharapkan dapat membantu peserta meningkatkan pemahaman konsep dan keterampilan pelaksanaan jurus seni tunggal baku secara optimal.

3. Saran bagi Sekolah

Sekolah disarankan untuk mendukung penggunaan media latihan dan latihan yang inovatif, seperti *flashcard* J-FLASH, dalam

kegiatan ekstrakurikuler. Dukungan sekolah dapat berupa penyediaan media, fasilitasi penggunaan dalam jadwal latihan, serta mendorong pengembangan media sejenis untuk cabang olahraga atau kegiatan ekstrakurikuler lainnya.

4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk:

- a. Mengembangkan media *flashcard J-FLASH* pada lingkup wilayah yang lebih luas atau jenjang pendidikan yang berbeda untuk memperoleh generalisasi hasil penelitian yang lebih kuat.
- b. Mengkaji efektivitas media dengan durasi latihan atau desain latihan yang berbeda.
- c. Menambahkan pengukuran pada ranah afektif, seperti motivasi, minat, dan sikap peserta, agar diperoleh gambaran dampak media secara lebih komprehensif.
- d. Mengembangkan media dalam bentuk digital atau interaktif untuk menyesuaikan dengan perkembangan teknologi latihan.

Dengan adanya saran tersebut, diharapkan media *flashcard J-FLASH* dapat dimanfaatkan dan dikembangkan lebih lanjut sebagai media latihan yang inovatif, relevan, dan berkelanjutan dalam latihan Pencak Silat.