

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini dapat menjawab rumusan masalah yang dilakukan. Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Penelitian pertama menguji hubungan antara kelincahan dan tendangan sabit pada atlet laki-laki dan atlet perempuan dalam cabang olahraga Pencak Silat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dan tendangan sabit baik pada atlet laki-laki maupun atlet perempuan.
2. Penelitian kedua menguji hubungan antara keseimbangan dan tendangan sabit pada atlet laki-laki dan atlet perempuan dalam cabang olahraga Pencak Silat. Pada atlet laki-laki, terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan tendangan sabit. Namun, pada atlet perempuan, terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan dan tendangan sabit.
3. Penelitian ketiga menguji hubungan antara kelincahan, keseimbangan, dan tendangan sabit pada atlet laki-laki dan atlet perempuan dalam cabang olahraga Pencak Silat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan, keseimbangan, dan tendangan sabit pada atlet laki-laki dan perempuan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan, keseimbangan, dan tendangan sabit pada atlet laki-laki Pencak Silat. dan hubungan tersebut signifikan pada atlet perempuan. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi penting bagi pelatih dan pembina olahraga dalam mengembangkan program latihan yang sesuai untuk meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet laki-laki. Pada saat yang sama, penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lain seperti kekuatan otot dan fleksibilitas mungkin memiliki pengaruh yang lebih besar dalam kemampuan tendangan sabit atlet perempuan. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan latihan yang berbeda untuk meningkatkan keterampilan tendangan sabit pada atlet perempuan dalam Pencak Silat.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang terprogram dengan baik sesuai dengan kebutuhan atlet.
2. Bagi atlet agar dapat latihan lebih ekstra lagi untuk menggali potensi diri lebih dalam
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat dijadikan acuan dan perbandingan yang sederhana bagi yang ingin melanjutkan penelitian dengan kajian yang sama.