

BAB V SIMPILAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dengan kecepatan tendangan T pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 122 Jakarta Utara.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan T pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 122 Jakarta Utara.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara power otot tungkai dan Keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan T pada siswa peserta ekstrakurikuler pencak silat di SMP Negeri 122 Jakarta Utara.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan bahwa:

1. Pelatih Pencak Silat dalam usaha meningkatkan hasil tendangan yang maksimal, agar memperhitungkan power otot tungkai dan keseimbangan sebagai potensi atlet dalam menyusun program latihan.
2. Bagi pelatih, saat memberikan program latihan, khususnya pada cabang Pencak Silat hendaknya tidak hanya memperhatikan faktor teknik tetapi juga harus memperhatikan unsur fisik yang mempengaruhi hasil tendangan seperti keseimbangan dan power otot tungkai, karena dalam Pencak Silat kesatuan antara kekuatan dan teknik akan menghasilkan hasil tendangan yang maksimal.

3. Bagi atlet, untuk memperoleh prestasi yang optimal dalam Pencak Silat maka selain melatih teknik juga perlu menambah latihan-latihan yang mempengaruhi hasil tendangan, seperti melatih keseimbangan, power otot tungkai dan lain sebagainya.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam latihan, dikarenakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang diperlakukan oleh para atlet terutama pada saat menghadapi pertandingan baik di tingkat Nasional maupun Internasional.
5. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap hasil tendangan T dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian