

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis data yang dilakukan secara statistik pada bab sebelumnya, dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *power* terhadap hasil tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata, yakni dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 dimana nilai tersebut lebih kecil dari 0.05. Hal ini berarti bahwa latihan *power* dapat meningkatkan hasil tendangan sabit dalam pencak silat, jadi jika seorang atlet pencak silat ingin ditingkatkan hasil tendangan sabitnya maka harus dirancang program latihan *power* dengan sistematis dan terencana.

B. Saran-Saran

Dari kesimpulan yang disampaikan penulis di atas, maka penulis menyampaikan saran-saran bagi para insan olahraga, pelatih pencak silat maupun mahasiswa olahraga yang akan melakukan penelitian pada cabang olahraga yang sama yakni pencak silat. Berikut saran-saran yang disampaikan penulis:

1. Kesimpulan hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan ide yang lebih luas, karena latihan *power* memberikan pengaruh terhadap hasil tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Islam Al Azhar 44 Grand Wisata.

2. Penelitian ini juga dapat dikembangkan atau juga dapat digabungkan dengan latihan teknik dasar lainnya dengan berbagai variasi dan kombinasi yang lebih fokus pada teknik yang dikembangkan.
3. Sebagai bahan pertimbangan bagi lembaga sekolah, guru-guru olahraga, pembina olahraga, pelatih, hingga insan olahraga lainnya yang sedang membina dan meningkatkan prestasi pencak silatnya.
4. Menciptakan suatu iklim olahraga yang dapat dijadikan tradisi turun temurun untuk masa kini dan yang akan datang.