

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan menggunakan karet elastis (*rubber training*) memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan "T" pada atlet pencak silat PSHT Rayon BSP Kabupaten Bekasi. Hal ini ditunjukkan oleh perbedaan rata-rata hasil *pretest* dan *posttest* yang signifikan pada kelompok eksperimen, di mana rata-rata waktu kecepatan tendangan "T" menurun dari 2.747 detik menjadi 2.286 detik, artinya terjadi percepatan gerakan tendangan setelah latihan.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka peneliti memberikan beberapa saran yang ditujukan kepada berbagai pihak, sebagai berikut:

1. Bagi Pelatih

Latihan *rubber* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode latihan fisik yang efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan pada atlet pencak silat. Penggunaan karet elastis hendaknya disusun dalam program latihan secara terstruktur dengan mempertimbangkan kondisi fisik dan teknik atlet, agar hasil yang diperoleh maksimal dan risiko cedera dapat diminimalisir.

2. Bagi Atlet

Atlet diharapkan memanfaatkan metode latihan *rubber* secara rutin dan konsisten untuk melatih kekuatan, daya tahan otot, dan kecepatan tendangan. Selain itu, atlet juga harus tetap menjaga keseimbangan latihan teknik, taktik, dan kondisi fisik lainnya, agar performa saat pertandingan lebih optimal.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini terbatas pada usia 11 tahun dan hanya fokus pada tendangan "T". Oleh karena itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan kajian ini dengan melibatkan variasi usia, teknik tendangan lain (seperti tendangan sabit, lurus, atau dorong), serta menggunakan alat pengukur kecepatan yang lebih canggih seperti *high-speed* camera atau motion sensor untuk memperoleh data yang lebih akurat.