

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasar pada hasil analisis penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sesuai dengan permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini. Adapun simpulan tersebut adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang berarti antara kecepatan dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada Atlet pencak silat Kota Tangerang. Hasil ini dibuktikan oleh nilai koefisien korelasi sebesar -0,609, nilai $t = -3,26$ signifikan pada *alpha* 5%, sedangkan besar sumbangan kecepatan dengan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat sebesar 37%
2. Ada hubungan yang berarti antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada Atlet pencak silat Kota Tangerang. Hasil ini dibuktikan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,648, nilai $t = 3,61$ signifikan pada *alpha* 5%, sedangkan besar sumbangan keseimbangan dengan kecepatan terhadap kemampuan tendangan sabit pencak silat sebesar 42%
3. Ada hubungan yang berarti kecepatan dan keseimbangan secara linier dengan kecepatan tendangan sabit pencak silat pada Atlet pencak silat Kota Tangerang. Hasil ini dibuktikan oleh nilai koefisien determinasi sebesar 0,642, nilai $F = 15,23$ signifikan pada *alpha* 5%, sedangkan besar sumbangan kecepatan dan

keseimbangan secara bersama-sama terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat sebesar 64%

B. Saran-Saran

Berorientasi pada hasil analisis dan simpulan hasil penelitian, maka perlu penulis ajukan saran-saran baik bagi para guru olahraga, pelatih olahraga khususnya pelatih pencak silat Kota Tangerang, dan para peneliti sebagai berikut:

1. Mengingat kecepatan, dan keseimbangan memiliki kontribusi yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit maka bagi pelatih pencak silat Kota Tangerang dalam memberikan latihan kecepatan tendangan hendaknya diimbangi dengan peningkatan kondisi fisik berupa kecepatan dan keseimbangan secara terprogram dan terencana agar pelatihan yang dilakukan dapat berhasil guna menghasilkan prestasi yang optimal..
2. Bagi Manager dan pelatih pencak silat di Kota Tangerang di dalam menyusun rencana kegiatan latihan hendaknya memasukan program pembinaan fisik yang diperlukan dalam setiap latihan teknik bertanding yang akan dilatih secara proporsional agar kegiatan latihan dapat berhasil secara optimal.
3. Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian sejenis diharapkan untuk mengambil variabel lain yang berkontribusi dengan kecepatan tendangan depan agar diperoleh informasi yang semakin lengkap sehingga memudahkan pelatih dalam melakukan pembinaan.