

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Pada kelompok *treatment*, nilai rata-rata dalam melakukan tendangan sabit hasil *pretest* sebesar 17,67 dan *posttest* sebesar 20,60 pada kelompok kontrol, nilai rata rata tendangan sabit *pretest* sebesar 15,00 dan *posttest* sebesar 14,39.

Dasar pengambilan keputusan apabila taraf signifikansi $< 0,05$ maka terdapat berpengaruh dan sebaliknya apabila taraf signifikansi $> 0,05$ maka tidak ada pengaruh. Dari taraf signifikansi kelompok *treatment* sebesar 0,000. Kemudian taraf signifikansi pada kelompok kontrol sebesar 0,670 yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan hasil penelitian peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pada model Latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan sabit pada siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sumbang.

B. SARAN

1. Bagi pesilat dengan kemampuan tendangan sabit yang masih kurang, dapat menggunakan latihan *ladder drill* ini sebagai bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kemampuan kecepatan tendangan sabit siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sumbang.
2. Bagi pelatih ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Sumbang diharapkan dapat menjadikan model latihan *ladder drill* sebagai salah satu bentuk latihan sehingga memberikan efek yang maksimal baik dalam tyeknik tendangan maupun teknik yang lain.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mampu melakukan penelitian yang lebih baik dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian ini.