

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai Pengaruh Latihan kecepatan dan Latihan kelincahan terhadap Peningkatan Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pusaka Kusuma Sokaraja dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh Latihan kecepatan terhadap peningkatan tendangan sabit atlet pencak silat Pusaka Kusuma Sokaraja. Hal ini didasarkan pada nilai sig  $0.000 < 0.05$
2. Terdapat pengaruh Latihan kelincahan terhadap peningkatan tendangan sabit atlet pencak silat Pusaka Kusuma Sokaraja. Hal ini didasarkan pada nilai sig  $0.000 < 0.05$
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh antara latihan kecepatan dan latihan kelincahan terhadap peningkatan kemampuan tendangan sabit atlet pencak silat Pusaka Kusuma Sokaraja.

### B. SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi atlet pencak silat yang kemampuan tendangan sabitnya dalam kategori rendah atau kurang dapat digunakan latihan ini secara rutin agar kemampuan tendangan sabit meningkat.
2. Kesungguhan sampel dalam latihan harus lebih diperhatikan sehingga tes dapat berjalan dengan lancar dan hasil maksimal.
3. Bagi pelatih untuk dapat dijadikan sebagai bentuk latihan sehingga memberikan efek yang maksimal baik dalam teknik tendangan atau teknik lainnya.
4. Bagi peneliti berikutnya diharapkan mampu melakukan penelitian dengan lebih baik dengan mempertimbangkan keterbatasan dalam penelitian.