

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan yang signifikan menggunakan pemberat kaki terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.
2. Terdapat pengaruh latihan yang signifikan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat.
3. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet terhadap kecepatan tendangan depan atlet pencak silat IKS.PI Kera Sakti Bandung.

5.2. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti sampaikan terkait dengan hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih dan atlet pencak silat semoga penelitian ini dapat bermanfaat menjadi salah satu acuan latihan menggunakan pemberat kaki dan menarik karet untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat. Karna pada dasarnya cabang olahraga pencak silat tidak hanya menggunakan kekuatan maksimal namun juga memerlukan kecepatan terutama untuk tendangan. Sehingga diharapkan dapat menunjang prestasi yang jauh lebih baik.
2. Bagi peneliti selanjutnya, penulis berharap agar dapat menyempurnakan penelitian ini dengan wawasan dan cakupan teori yang luas, jumlah sampel yang lebih banyak, karna penulis menyadari masih begitu banyak kekurangan dalam penulisan ini dikarenakan keterbatasan materi dan tenaga, saran sebaiknya mengadakan penelitian lebih lanjut dengan metode yang berbeda dengan penelitian ini.
3. Bagi pembaca umumnya agar bisa mengambil keutamaan dan manfaat dari penelitian yang berkaitan dengan yang penulis lakukan.