

## BAB V

### KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh penulis mengenai perbedaan antara kecepatan linear punggung kaki, *knee angular velocity*, dan impuls terhadap tendangan sabit dalam olahraga pencak silat dapat disimpulkan beberapa point penting sebagai berikut :

1. Terdapat perbedaan yang signifikan kecepatan linear punggung kaki antara *skill* dan *unskill* terhadap tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.
2. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan *knee angular velocity* antara *skill* dan *unskill* terhadap tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan impuls antara *skill* dan *unskill* terhadap tendangan sabit dalam olahraga pencak silat.

#### B. Rekomendasi

Dari hasil penelitian ini ada beberapa rekomendasi menurut penulis perlu sampaikan yaitu :

1. Untuk para atlet cabang olahraga pencak silat agar mampu memaksimalkan *skill* dalam hal teknik tendangan sabit dan berlatih agar giat lagi karena olahraga pencak silat adalah olahraga yang kompleks.
2. Untuk para pelatih cabang olahraga pencak silat harus lebih mengetahui karakteristik dari tendangan sabit agar lebih mempermudah untuk melatih teknik tendangan sabit.

3. Untuk lembaga pembinaan atlet agar lebih mengintegrasikan teknologi ke dalam pola pembinaan atlet pencak silat. Selain itu diperlukan seseorang ahli ilmu biomekanika untuk memberikan masukan dalam pemilihan porsi latihan yang akan digunakan oleh atlet.
4. Perlu adanya melakukan penelitian lanjutan tentang mengenai analisis teknik tendangan sabit ditinjau dari segi lainnya agar kedepannya setiap atlet dan pelatih pencak silat mengetahui bagaimana cara memiliki kualitas tendangan yang baik sehingga para atlet pencak silat memiliki tendangan yang baik pula.
5. Diharapkan menjadi bahan bacaan yang dapat diaplikasikan langsung di dalam keseharian, khususnya bagi para atlet bela diri dapat menjadi rujukan tentang teknik.