

BAB V

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

1.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengolahan dan analisis data penelitian yang dilakukan, mengenai latihan *circuit training* dan latihan konvensional terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pencak silat. Maka dapat disimpulkan bahwa:

1. terdapat pengaruh dari latihan *circuit training* terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat
2. Terdapat pengaruh latihan konvensional terhadap kecepatan tendangan sabit pencak silat
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari kedua metode tersebut

1.2 Implikasi

Berdasarkan kepada kesimpulan, penulis memiliki implikasi bahwa dengan diketahuinya hasil penelitian ini. Diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan acuan atau bahan perhitungan bagi para pelatih pencak silat untuk dapat meningkatkan para atlet agar memiliki tendangan sabit yang lebih cepat.

1.3 Saran

Merujuk pada hasil penelitian ini, maka saran-saran yang dapat diberikan sebagai berikut:

1. Bagi para pelatih pencak silat semoga penelitian ini dapat bermanfaat menjadi salah satu acuan latihan *circuit training* untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat. Karena 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, 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

