

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat pengaruh secara signifikan dari latihan *squat jump* terhadap daya ledak otot tungkai dan kecepatan tendangan pada Atlet Putra Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016.
2. Tidak terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan dan daya ledak otot tungkai pada Atlet Putra Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016.
3. Latihan *squat jump* secara signifikan lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *split jump* terhadap daya ledak pada Atlet Putra Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016.
4. Tidak terdapat pengaruh latihan *squat jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada Atlet Putra Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016.
5. Tidak terdapat pengaruh latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada Atlet Putra Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016.
6. Latihan *squat jump* secara signifikan lebih besar pengaruhnya dibandingkan dengan latihan *split jump* terhadap kecepatan tendangan depan pada Atlet Putra Perguruan Tapak Suci SMP Muhammadiyah 1 Medan tahun 2016.

## B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan dua bentuk latihan dan umur latihan, maka dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan pada atlet pencak silat khususnya di Sumatera Utara, yaitu:

1. Kepada pelatih dan guru agar memperhatikan bentuk latihan, program latihan yang sesuai untuk peningkatan tujuan yang ingin dicapai dalam peningkatan prestasi.
2. Kepada para atlet diharapkan lebih berkonsentrasi dan fokus dalam menjalankan program latihan yang telah diberikan oleh pelatih.
3. Kepada para pembaca, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dalam pengembangan untuk meningkatkan fisik, teknik dan taktik dalam pencak silat.