

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Latihan menggunakan media *pecing ball* secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin sampali tahun 2022.
2. Latihan menggunakan media pembatas secara signifikan berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin sampali tahun 2022.
3. Latihan menggunakan media *pecing ball* secara signifikan lebih baik daripada latihan dengan menggunakan media pembatas terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat putri perguruan Penjuru Angin sampali tahun 2022.

#### B. Saran

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari penelitian yang membandingkan penggunaan dua bentuk latihan yang berbeda dalam meningkatkan kecepatan tendangan lurus pada pencak silat, maka berikut ini dikemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan kecepatan tendangan pada pencak silat yaitu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan menggunakan media *pecing ball* dan latihan dengan media pembatas dapat meningkatkan

kecepatan tendangan lurus pada pencak silat diharapkan kepada pelatih agar menggunakan kedua bentuk latihan tersebut untuk meningkatkan kemampuan atletnya.

2. Untuk lebih memantapkan hasil penelitian ini, kepada pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian agar melakukan penelitian dengan judul yang sama pada kelompok sampel yang lain atau merubah variabel bebas agar bentuk latihan menendang dapat menjadi lebih bervariasi .
3. Kepada pelatih atau pembina olahraga agar memperhatikan bentuk latihan yang sesuai dengan peningkatan prestasi atlet.
4. Kepada atlet agar menggunakan bentuk latihan menggunakan media *pecing ball* dan media pembatas untuk meningkatkan kecepatan tendangan lurus khususnya pencak silat.