

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tidak terdapat perbedaan latihan tendangan dari posisi jongkok dengan latihan menggunakan beban di kaki terhadap hasil kecepatan tendangan pada atlet putra Perguruan Pencak Silat Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.
2. Tidak terdapat interaksi latihan tendangan dari posisi jongkok, latihan tendangan menggunakan beban di kaki dan umur latihan terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.
3. Tidak Terdapat pengaruh antara latihan tendangan depan posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki serta umur latihan dua tahun keatas terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.
4. Tidak terdapat pengaruh antara latihan tendangan depan posisi jongkok dan latihan tendangan depan menggunakan beban di kaki serta umur latihan dua tahun kebawah terhadap hasil kecepatan tendangan depan pada atlet pencak silat putra Perguruan Harimau Hijaiyah Langkat Kabupaten Langkat Tahun 2015.

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. Karena kedua bentuk latihan dapat memberikan pengaruh, walaupun dalam penelitian ini tidak terlihat, namun dapat dilanjutkan sebagai referensi dalam memberikan bentuk latihan untuk peningkatan hasil kecepatan tendangan depan pada atlet.
2. Pengembangan kemampuan tendangan selain bentuk latihan juga umur latihan dan lama latihan seorang atlet, sehingga pelatih dapat memperhatikan perkembangan yang terjadi pada diri atlet dan dapat memberikan latihan yang dibutuhkan oleh atlet.
3. Kemampuan kecepatan dalam melakukan tendangan tidak hanya penting, namun juga harus didukung dengan faktor yang lainnya, dan harus dikombinasikan dengan latihan-latihan yang lainnya sehingga dapat menghasilkan fisik, teknik dan taktik serta mental yang baik untuk peningkatan prestasi.
4. Tujuan penelitian ini terbatas pada penelusuran dua bentuk latihan dan unsur lama latihan terhadap hasil kecepatan tendangan, oleh karena itu sebagai lanjutannya dapat dilakukan dengan melibatkan faktor-faktor lain yang turut mendukung terhadap peningkatan prestasi atlet.