

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang *signifikan* antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Siswa Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.
2. Terdapat hubungan yang *signifikan* antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Siswa Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.
3. Terdapat hubungan yang *signifikan* antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat Putra Siswa Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.
4. Terdapat hubungan secara bersama-sama antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat Putra Pesantren Darul Arafah Deli Serdang Tahun 2016.

B. Saran

Adapun saran yang ingin penulis sampaikan dari hasil penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi atlet diharapkan untuk dapat berlatih lebih giat lagi supaya hasil tendangan yang diperoleh menjadi lebih baik lagi.

2. Diharapkan kepada pelatih agar kiranya melatih atlet dengan baik lagi dan agar kiranya melihat daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul atlet supaya dapat meningkatnya hasil tendangan sabit.
3. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan mengenai hal-hal yang lain yang juga mempengaruhi tendangan sabit atlet.