

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan di pantai terhadap kecepatan tendangan sabit kaki kanan pada pesilat remaja perguruan PPSTSI Kabupaten Samosir tahun 2016. Dari hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung} = 11,84$  sedangkan  $t_{tabel} = 2,04$  sehingga diperoleh bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan di pantai terhadap kecepatan tendangan sabit kaki kiri pada pesilat remaja perguruan PPSTSI Kabupaten Samosir tahun 2016. Dari hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung} = 8,55$  sedangkan  $t_{tabel} = 2,04$  sehingga diperoleh bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan dari latihan di air pantai terhadap kecepatan tendangan sabit antara kaki kanan dengan kaki kiri pada pesilat remaja putra perguruan PPSTSI Kabupaten Samosir tahun 2016. Dari hasil perhitungan uji hipotesis diperoleh  $t_{hitung} = 1,50$  sedangkan  $t_{tabel} = 2,00$  sehingga diperoleh  $t_{hitung} < t_{tabel}$ .

## B. SARAN

Sebagai kelanjutan dari adanya kesimpulan yang diperoleh dari hasil penelitian pengaruh latihan di air pantai terhadap kecepatan tendangan sabit, maka berikut ini di kemukakan beberapa hal yang dapat menjadi pertimbangan untuk meningkatkan hasil kecepatan tendangan sabit ya itu :

1. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan di air pantai dapat meningkatkan hasil kecepatan tendangan sabit, diharapkan kepada pelatih khususnya pencak silat sgsr menggunakan model latihan tersebut untuk dapat meningkatkan kemampuan dan prestasi pesilat.
2. Kepada pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang dibuat sesuai dengan tujuan latihan.
3. Kepada pelatih agar memperhatikan model-model latihan supaya program latihan sesuai dengan kemampuan dan tidak menjenuhkan pesilat.