

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian maka ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *Squat Thrusts* istirahat aktif terhadap teknik tendangan sabit pada siswa ekstra kurikuler Pencak silat SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018
2. Ada pengaruh latihan *Squat Thrusts* istirahat pasif terhadap teknik tendangan sabit pada siswa ekstra kurikuler Pencak silat SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018.
3. Latihan *Squat Thrusts* istirahat aktif memiliki pengaruh yang lebih baik dibandingkan latihan *Squat Thrusts* istirahat pasif terhadap teknik tendangan sabit para siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMA Negeri 1 Percut Sei Tuan tahun 2017/2018.

B. Saran

Adapun yang menjadi saran-saran dari penulis adalah sebagai berikut :

1. Diharapkan kepada Siswa untuk terus melatih dirinya dan mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan baik.

2. Untuk meningkatkan prestasi pemain pemula, untuk pelatih agar memberikan program yang sesuai sehingga latihan bisa memberikan peningkatan yang berarti.
3. Kepada pelatih agar memberikan latihan *Squat Thrusts* dengan variasi-variasi agar tidak membosankan sehingga latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit.

