

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Ada pun berdasarkan hasil dari uji coba dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa dengan mengukur kecepatan tendangan dengan menggunakan alat tes kecepatan tendangan berbasis mikrokontroler akan lebih efektif dan efisien untuk dilakukan atlet pencak silat dan dapat memudahkan pelatih dalam menjalankan program latihan. Selain dapat mengukur kecepatan tendangan alat ini juga dapat digunakan sebagai alat tes kecepatan reaksi tendangan, sehingga atlet dapat mengetahui kecepatan tendangannya. Kemudian alat tes kecepatan tendangan ini di desain untuk dapat menarik minat atlet sehingga dapat meningkatkan minat atlet untuk meningkatkan kecepatan tendangannya. Produk alat tes kecepatan tendangan pencak silat yang sudah divalidasikan ini akan sangat bermanfaat untuk digunakan dalam meningkatkan kecepatan tendangan atlet.

B. Saran

Berdasarkan hasil dari uji coba lapangan dan hasil pembahasan peneliti, maka dapat disarankan bahwa kepada peneliti berikutnya yang ingin mengembangkan produk alat tes kecepatan tendangan hendaknya juga diteliti lebih lanjut dan dikembangkan lagi baik segi komponen maupun bentuk fisik alat sehingga dapat diperoleh produk yang lebih sempurna. Produk alat tes kecepatan tendangan pencak silat yang berupa *Peching box* sebagai target, 1 buah lampu yang dihidupkan menggunakan remote dan timer untuk mengukur kecepatan

tendangan ini sebaiknya dikembangkan lagi dalam bentuk yang lebih baik dan fitur yang digunakan hendaknya dapat berupa penerapan teknologi sensor untuk pijakannya sehingga ketinggian kaki seimbang dan sejajar. Pemakaian kabel juga dapat diminimalisir dengan menggunakan sensor sehingga anak-anak tidak memijak kabel ketika memijak pijakan untuk tes kecepatan tendangan. Subyek penelitian sebaiknya dilakukan pada subyek yang lebih luas, baik itu dari jumlah subyek maupun jumlah klub pencak silat yang digunakan sebagai kelompok uji coba sehingga lebih valid.

