

BAB V PENUTUP

5.1 Simpulan

- 3.6.1** Kemampuan tendangan sabit melalui kecepatan atlet pencak silat pada Perguruan PSHT SMA Al-Hikmah sebelum diberikan latihan ladder drill dan jumping lunge masih tergolong kurang optimal. Hasil pretest ini menunjukkan nilai rata-rata kecepatan tendangan sabit berada pada kategori sedang hingga rendah.
- 3.6.2** Pemberian latihan ladder drill dan jumping lunge secara bersama-sama pada peningkatan tendangan sabit melalui kecepatan atlet pencak silat Perguruan PSHT SMA Al-Hikmah telah memberikan pengaruh yang signifikan. Dasar ini dibuktikan dengan terdapatnya penguatan rata-rata pada nilai posttest dibandingkan dengan nilai pretestnya serta hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai *t hitung* lebih besar dari *t tabel* pada taraf signifikansi 0,05.
- 3.6.3** Secara keseluruhan, latihan ladder drill dan jumping lunge yang diberikan secara terprogram mampu meningkatkan komponen biomotor kecepatan, koordinasi gerak, serta daya ledak otot tungkai yang berperan penting dalam pelaksanaan teknik tendangan sabit pencak silat. Oleh sebab itu, dapat diterimanya hipotesis penelitian yang diajukan.

5.2 Saran

Berdasarkan capaian penelitian dan kesimpulan yang telah dijelaskan, peneliti mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih pencak silat, latihan *jumping lunge* dan *ladder drill* untuk menjadi referensi alternatif dan pada sistem pelatihan terstruktur dalam memperkuat kecepatan tendangan sabit atlet secara sistematis dan terencana.
2. Bagi atlet pencak silat, disarankan untuk melaksanakan latihan secara konsisten dan disiplin sesuai dengan program latihan yang diberikan agar hasil peningkatan kemampuan fisik dapat dicapai secara optimal.
3. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih lama, juga perlu penambahan beberapa variabel lain seperti kelincahan, kekuatan atau daya tahan agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif.