

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Dari hasil pengujian hipotesis ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *split jump* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci Yayasan Pondok Pesantren Taajussalam Tanjung Pura Tahun 2013.
2. Latihan *scissor jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci Yayasan Pondok Pesantren Taajussalam Tanjung Pura Tahun 2013.
3. Latihan *split jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *scissor jump* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sisi pada atlet pencak silat putra Yayasan Pondok Pesantren Taajussalam Tanjung Pura Tahun 2013.
4. Latihan *split jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci Yayasan Pondok Pesantren Taajussalam Tanjung Pura Tahun 2013.
5. Latihan *scissor jump* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci Yayasan Pondok Pesantren Taajussalam Tanjung Pura Tahun 2013.
6. Latihan *split jump* tidak lebih besar pengaruhnya daripada latihan *scissor jump* terhadap peningkatan hasil tendangan sisi pada atlet pencak silat putra perguruan tapak suci Yayasan Pondok Pesantren Taajussalam Tanjung Pura Tahun 2013.

## B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka peneliti menyarankan sebagai berikut :

1. Agar pelatih memberikan latihan *split jump* dan latihan *scissor jump* karena sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan *kecepatan* dan hasil tendangan sisi.
2. Agar para peneliti selanjutnya melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar, waktu penelitian yang lebih lama dan program latihan yang baik.
3. Kepada para pelatih agar memperhatikan bentuk latihan dalam program latihan yang di buat sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai.