

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil latihan atlet pada siklus I setelah tes I dapat dilihat bahwa kemampuan awal atlet dalam melakukan tendangan dalam masih rendah. Dari 10 atlet terdapat 6 atlet (60%) yang telah mencapai ketuntasan latihan, sedangkan 4 atlet (40%) belum mencapai ketuntasan latihan. Dengan nilai rata-rata hasil latihan atlet 20.3 . Sedangkan pada siklus II dapat dilihat kemampuan atlet dalam melakukan tes secara klasikal sudah meningkat. Dari 10 atlet terdapat 9 atlet (90%) yang telah mencapai ketuntasan latihan, sedangkan 1 atlet (10%) belum mencapai ketuntasan latihan. Dengan nilai rata-rata 24.1. Berdasarkan hal itu maka dapat ditarik kesimpulan bahwa hasil latihan *split jump* dan *squat jump* dapat meningkatkan kecepatan tendangan samping atlet pencak silat remaja putra penjurur angin tanjung balai tahun 2012.

B. Saran

Sebagai saran yang dapat diberikan peneliti adalah sebagai berikut:

- a. Diharapkan kepada atlet , untuk terus melatih dirinya untuk mengikuti latihan yang disampaikan pelatih agar dapat memahami materi latihan dengan baik karena dengan pemahaman yang baik proses latihan dapat berjalan dengan baik lagi
- b. Kepada pelatih , juga diharapkan dengan menyediakan program latihan yang spesifik dan tidak membosankan seperti hasil latihan *Split Jump dan Squat*

Jump sehingga proses latihan tersebut menjadi lebih mudah dan menyenangkan.

- c. Kepada para teman-teman mahasiswa FIK UNIMED untuk dapat mencoba melakukan model penelitian tindakan olahraga (PTO) dengan menggunakan strategi atau Bentuk Variasi latihan yang lain.
- d. Kepada para pembaca yang mungkin akan melakukan penelitian menggunakan Bentuk latihan kiranya dapat mencoba dengan materi lainnya.

THE
Character Building
UNIVERSITY