

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Metode latihan dengan *drill running abc* efektif terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta.
2. Metode latihan dengan *hurdle drill* efektif terhadap peningkatan kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta..
3. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara metode latihan *hurdle drill* dan *drill running abc* terhadap kecepatan tendangan lurus pada atlet pencak silat Universitas Negeri Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini khususnya untuk peningkatan kelincahan, maka beberapa saran dapat diajukan sebagai berikut:

1. Kepada atlet dan pelatih dapat menggunakan metode latihan dengan *drill running abc* dan metode latihan *hurdle drill* sebagai salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus . Terlebih untuk dapat memvariasikan gerakan-gerakan latihan dengan tujuan agar atlet tidak mampu mengangot kaki dengan cepat saat melakukan tendangan lurus.
2. Meningkatkan kecepatan tendangan lurus sangat penting khususnya pada cabang olahraga pencak silat yang setiap melakukan latihan maupun pertandingan memerlukan kecepatan yang maksimal.
3. Untuk yang melakukan penelitian serupa agar memerhatikan keseriusan dan semangat atlet dalam menjalankan program latihan penelitian ini.