BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dengan hasil kecepatan tendangan *T* pada atlet Pencak silat PPLM DKI Jakarta.
2. Terdapat hubungan yang berarti antara kekuatan otot tungkai dengan hasil kecepatan tendangan *T* pada atlet Pencak silat PPLM DKI Jakarta.
3. Terdapat hubungan yang berarti antara Keseimbangan dan kekuatan otot tungkai secara bersama-sama dengan hasil kecepatan tendangan *T* pada atlet Pencak silat PPLM DKI Jakarta.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian ini peneliti menyarankan bahwa :

1. Pelatih Pencak Silat dalam usaha meningkatkan hasil tendangan yang maksimal, agar memperhitungkan keseimbangan dan kekuatan otot tungkai sebagai potensi atlet dalam menyusun program latihan.
2. Bagi pelatih, saat memberikan program latihan, khususnya pada cabang Pencak Silat hendaknya tidak hanya memperhatikan faktor teknik tetapi juga harus memperhatikan unsur fisik yang mempengaruhi hasil tendangan seperti keseimbangan dan kekuatan otot tungkai, karena dalam Pencak Silat kesatuan antara kekuatan dan teknik akan menghasilkan hasil tendangan yang maksimal.
3. Bagi atlet, untuk memperoleh prestasi yang optimal dalam Pencak Silat maka selain melatih teknik juga perlu menambah latihan-latihan yang mempengaruhi hasil tendangan, seperti melatih keseimbangan, kekuatan otot tungkai dan lain sebagainya.
4. Hasil penelitian ini dapat digunakan dan diaplikasikan dalam latihan, dikarenakan sesuai dengan kondisi dan kebutuhan yang diperlakukan oleh para atlet terutama pada saat menghadapi pertandingan baik di tingkat Nasional maupun Internasional.

5. Bagi peneliti berikutnya, agar dapat melakukan penelitian terhadap hasil tendangan *T* dengan menambah variabel-variabel yang lain, dan juga memperluas lingkup penelitian.