

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Terdapat hubungan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia
2. Terdapat Hubungan antara keseimbangan dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia .
3. Terdapat Hubungan antara daya ledak otot tungkai dan keseimbangan secara bersama-sama dengan kecepatan tendangan sabit pada atlet perguruan pencak silat Satria Muda Indonesia

#### **B. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini, penulis memberikan masukan-masukan yang mungkin berguna antara lain :

1. Untuk para pembina dan pelatih cabang olahraga beladiri pencak silat penulis berharap unsur kondisi fisik daya ledak otot tungkai dan keseimbangan mendapat perhatian khusus dalam program latihan meningkatkan kemampuan dalam kemampuan yang lebih baik terutama pada kemampuan kecepatan tendangan sabit

2. Untuk para atlet pencak silat dianjurkan berlatih lebih giat lagi dalam meningkatkan kondisi fisik terutama daya ledak otot tungkai dan keseimbangan agar bisa maksimal dalam melakukan berbagai macam teknik tendangan dalam pencak silat terutama kemampuan kecepatan tendangan sabit
3. Untuk para peneliti dan atlet, penulis berharap dapat memperluas penemuan tentang faedah unsur kondisi fisik lainnya agar dapat membantu dalam meningkatkan kemampuan atlet pencak silat dan kemajuan ilmu olahraga sehingga dapat meningkatkan prestasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Frederic Delavier, *Strength Training Anatomy*, Paris, 2006  
<http://blogspot.co.id/2015/04/teknik-dasar-pencak-silat-serangan.html>  
<https://dhaenkpdro.wordpress.com/keseimbangan-balance/>  
[http://ikdu.fk.uui.ac.id/ILMU%20TOTUMUM\(rev\),pdf](http://ikdu.fk.uui.ac.id/ILMU%20TOTUMUM(rev),pdf)  
<http://mufrida-arifuddin.blogspot.co.id/2011/01/blog-post.html>  
<http://ophea.net/supplements/learn-move/balance-stork-stand>
- James Tangkudung, *Kepelatihan Olahraga Pembinaan Prestasi Olahraga*.  
 Jakarta: Cerdas Jaya, 2012
- Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2016
- Johansyah Lubis, *Pencak Silat Panduan Praktis*, Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2004
- Lee E. Brown and Vance E. Ferrigno, *Training for Speed, Agility and Quickness*. Human kinetic, 2006
- Penjelasan Peraturan Pertandingan IPSI*, Hasil Munas 1999. Jakarta: IPSI, 1999.
- Ricky Susiono, *The Secret Power of Mind and Body Unification*, Jakarta: Garuda Indonesia Perkasa, 2012
- R. Kotot Salamet, *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*, Jakarta: Dian Rakyat, 2003.
- Sujdana, *Teknik Analisa Korelasi*, Bandung: Tarsito, 1992
- Tudor O, Bompas, *Periodization. Theory and Methodologi of Training*, HK Rewards, 2009
- Widiastuti, *Belajar Keterampilan Gerak*, FIK UNJ, 2014
- Widiastuti, *Tes dan Pengukuran Olahraga –Ed,1* Jakarta: Rajawali Pers, 2015