

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya yang menunjukkan harga  $t_{hitung}$  sebesar 20,71 sedangkan dari daftar distribusi diperoleh harga  $t_{daftar}$  sebesar 2,88. Ternyata harga  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{daftar}$  atau  $H_1$  masih berada di luar daerah penerimaan  $H_0$ . dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis berbunyi “terdapat pengaruh latihan *Squat jump* terhadap kecepatan tendangan T pada siswa Kelas VIII di SMP Negeri 7 Kota Gorontalo dapat diterima.

Hal ini terbukti melalui penelitian yang telah dilaksanakan kurang lebih dua bulan ini dengan melalui latihan *skwad Jump* yang terprogram dengan baik dan efisien sesuai dengan program latihan yang telah ditentukan memberikan dampak atau pengaruh baik terhadap pencapaian kecepatan siswa dalam melakukan tendangan T bela diri pada pencak Silat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *Squat jump* dapat meningkatkan kecepatan siswa dalam melakukan Tendang T pada bela Diri Pencak silat.

#### 5.2. Saran

Berdasarkan hasil pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penyusun dapat mengemukakan beberapa saran berikut;

1. untuk meningkatkan keterampilan siswa terhadap pencak silat ini, alangkah baiknya orang tua siswa memasukkan anak mereka dalam perguruan - perguruan silat.

2. untuk membina dan mengembangkan keterampilan siswa dalam menguasai cabang bela diri pencak silat ini, seorang guru, khususnya guru penjasorkes, lebih kreatif lagi dalam menciptakan model – model pembelajaran yang lebih efektif dan efisien sehingga siswa akan tertarik untuk mempelajari dan menekuni cabang bela diri ini.
3. mengingat pencak silat ini merupakan cabang bela diri yang berasal dari Indonesia, maka kita perlu melestarikannya, dengan cara memperkenalkan bela diri ini kepada seluruh lapisan masyarakat mulai dari anak – anak yakni pada saat mereka berada di sekolah maupun di luar sekolah.