

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada BAB sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 6 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 1 Terdapat pengaruh latihan power tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo.
- 2 Latihan power tungkai memberikan dampak yang signifikan terhadap kecepatan tendangan sabit dalam cabang olahraga pencak silat pada siswa kelas VIII SMP Negeri 6 Gorontalo.

#### **5.2 Saran**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan siswa yang ada di SMP Negeri 6 Gorontalo sebagai berikut:

- 1 Dari hasil penelitian penulis, ternyata latihan power tungkai sangat berpengaruh positif terhadap kecepatan tendangan sabit oleh karena itu hendaklah para guru- guru maupun pelatih menerapkan program latihan ini.
- 2 Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai program latihan demi mencapai prestasi atlit dalam cabang olahraga pencak silat karena sangat efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

- 3 Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk meneliti lebih lanjut faktor-faktor lainnya yang berpengaruh dalam meningkatkan prestasi atlet khususnya dalam cabang olahraga pencak silat.

