

## **BAB V**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **5.1. SIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 16 kali pertemuan dapat disimpulkan bahwa :

- 5.1.1. Terdapat pengaruh latihan kombinasi sprint, lompat dan lari zig-zag terhadap frekuensi kecepatan tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat di SMK N 1 BULANGO UTARA
- 5.1.2. Latihan kombinasi sprint, lompat dan lari zig-zag memberikan dampak positif terhadap frekuensi kecepatan tendangan T pada siswa ekstrakurikuler pencak silat.

#### **5.2. SARAN**

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagim para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga sebagai berikut :

- 5.2.1. untuk memacu seorang pesilat guna meningkatkan keterampilan khususnya terhadap frekuensi tendangan T, maka sangat efektif diterapkannya latihan kombimasi sprint, lompat dan lari zig-zag.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar-benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip melatih

frekuensi kecepatan tendangan sangat berbeda dengan melatih komponen lainnya.

- 5.2.3. perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.