

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka hasil penelitian yang dilakukan selama 7 minggu dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Terdapat pengaruh latihan *Decline Push-Up* terhadap kecepatan pukulan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Madrasah Aliyah Negeri Batudaa.
- 5.1.2. Latihan *Decline Push-Up* dapat meningkatkan kecepatan pukulan lurus pada siswa ekstrakurikuler pencak silat Madrasah Aliyah Negeri Batudaa..

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 mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga sebagai berikut:

- 5.2.1. Untuk memacu siswa/pesilat guna meningkatkan keterampilannya khususnya terhadap kecepatan pukulan lurus pencak silat, maka sangat efektif diterapkannya latihan *Decline Push-Up*.
- 5.2.2. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip melatih kecepatan pukulan sangat berbeda dengan melatih komponen lainnya.

5.2.3. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.