

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, kecepatan tendangan sabit pesilat remaja PPLP Gorontalo memiliki hasil yang berbeda-beda, akan tetapi secara keseluruhan, kecepatan tendangan sabit dilakukan dalam waktu 10 detik rata-rata mampu melakukan sebanyak 24 untuk kaki kanan yang termasuk dalam kategori baik sekali dan 22 untuk kaki kiri yang termasuk dalam kategori baik.

Selain mengukur kecepatan tendangan, peneliti juga mengukur kelentukan dan power pesilat yang merupakan komponen pendukung. Berdasarkan hasil penelitian, kelentukan yang dimiliki pesilat remaja PPLP Gorontalo yang di uji menggunakan *sit and reach test* adalah 39,1 cm yang termasuk dalam kategori baik sekali, sedangkan power yang di uji dengan *standing broad jump test* power yang dimiliki adalah 2,171 m yang termasuk dalam kategori baik sekali.

Hasil analisis menunjukkan bahwa tinggi badan, panjang tungkai dan power tungkai memiliki nilai hubungan terhadap kecepatan tendangan. Hubungan antara tinggi badan terhadap rata-rata kecepatan 1 x tendangan termasuk dalam kategori kuat, walaupun angka diatas menunjukkan koefisien korelasi yang negatif. Jika koefisien korelasi negatif, maka kedua variabel mempunyai hubungan terbalik. Artinya jika nilai variabel X tinggi, maka nilai variabel Y akan menjadi rendah dan berlaku sebaliknya. Hal ini karena kecepatan satuannya adalah waktu yang berarti semakin kecil semakin baik.

Demikian pula dengan power tungkai mempunyai nilai hubungan yang kuat terhadap rata-rata kecepatan 1 x tendangan. Artinya Power tungkai pesilat PPLP Gorontalo memiliki kemampuan yang baik diiringi dengan kemampuan rata-rata kecepatan 1 x tendangan. Akan tetapi panjang tungkai memiliki hubungan yang sedang terhadap rata-rata kecepatan 1 x tendangan. Artinya panjang tungkai memiliki hubungan terhadap rata-rata kecepatan 1 x tendangan meskipun dalam kategori sedang, karena belum semakin panjang tungkai pesilat maka semakin cepat pula tendangannya.

Sebagai contoh adalah Olivia Leoni Kaluara dan Mutiara C. Mateka yang memiliki panjang tungkai yang sama yaitu 96 cm akan tetapi rata-rata kecepatan 1 x tendangan Olivia Leoni Kaluara lebih baik yaitu sebesar 0,469 detik dibandingkan dengan Mutiara C. Mateka dengan rata-rata kecepatan 1 x tendangan sebesar 0,476 detik. Hal tersebut karena power yang dimiliki Olivia Leoni Kaluara lebih besar yaitu 2,00 meter di bandingkan dengan Mutiara C. Mateka yaitu sebesar 1,89 meter.

## **5.2. Saran**

Sehubungan dengan pembahasan dan kesimpulan di atas, maka penulis dapat mengemukakan beberapa saran sebagai berikut:

1. Dalam rangka memacu sportivitas guna meningkatkan prestasi pada atlet khususnya atlet pencak silat maka latihan kecepatan dianggap perlu untuk di tingkatkan kembali.

2. Bagi guru/pelatih hendaknya menyiapkan perencanaan atau program pelatihan mulai dari program mingguan bulanan dan tahunan. Disamping itu pula, hendaknya memberikan waktu lebih banyak dalam proses pelatihan.
3. Bagi siswa, diharapkan mempunyai kesadaran untuk berlatih secara serius dan berkesinambungan sehingga kecepatan tendangan dapat diperoleh lebih baik lagi.
4. Bagi peneliti yang lain, untuk lebih menyakinkan temuan-temuan dalam penelitian ini, diperlukan kajian yang lebih mendalam dengan melakukan penelitian pada cabang olahraga lain maupun bentuk, model dan metode latihan lain, sehingga benar-benar memberikan sumbangan bagi pendidikan khususnya dibidang olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Bompa. 1990. *Theory and Methodology Of Training. The Key to Athletics Performance*. Second Edition Kendall/Hunt : Publishing Company.
- \_\_\_\_\_ 1993. *Power Training for Sport: Plyometric for Maximum Power Development*. Ontario : Coaching Association of Canada.
- Hariono Awan, (2008). *Metode Melatih Fisik Pencak Silat*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta : Dirjendikti.
- Haryadi KS. 2003. *Teknik Dasar Pencak Silat Tanding*. Jakarta: PT Dian Rakyat.
- Jonath U, Haag A, and Krempel R. 1987. *Atletik*. Alih Bahasa Suparmo. Jakarta : PT Rosda Jaya Putra.
- Lubis, Johansyah, 2004. *Pencak Silat Edisi Pertama*. Jakarta: Raja Grafindo.
- Lubis, Johansyah, 2014. *Pencak Silat Edisi ke Dua*. Jakarta: Raja Grafindo.
- MUNAS IPSI. 2012. *Peraturan Pertandingan Pencak Silat IPSI*, Jakarta: PB. IPSI.
- Nossek. 1982. *General Theory of Training*. Logos : Pan African Press.
- Nugroho A. 2005. *Pencak Silat Comparasi, Implementasi dan Manajemen*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Pate R and Mc Clenaghan. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepelatihan Alih Bahasa Kasiyo Dwijowinoto*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Sugiyono, 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara
- Sukadiyanto. 2002. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Zainudin. 1988. *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta : IKIP Yogyakarta.