

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang keterampilan tendangan sabit pada atlet remaja Perisai Diri di Unit Walikota Kupang, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa:

1. Dalam menggunakan teknik tendangan sabit ada beberapa faktor penentu keberhasilan atlet yakni intensitas latihan, keseimbangan dan kematangan gerakan juga berpengaruh pada keberhasilan setiap serangan yang diarahkan ke lawan dalam pertandingan.
2. Rangkaian gerak dasar teknik tendangan sabit meliputi: awalan, gerakan inti dan akhiran. Awalan berupa posisi sikap pasang. Gerakan inti terdiri atas gerak ayunan dan kontak. Akhiran kembali ke sikap pasang semula.

B. Saran

1. Bagi pelatih hendaknya terus menunjang proses latihan atlet remaja silat Perisai Diri dan memberikan motivasi serta selalu meluangkan waktu untuk memastikan kondisi dan kendala yang dihadapi atlet.
2. Bagi atlet diharapkan memotivasi dirinya sendiri untuk giat dalam latihan dan senantiasa memahami teknik dasar terlebih dahulu agar keterampilan gerakan anda menjadi optimal untuk diaplikasikan saat berlaga.
3. Bagi peneliti lain diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan tentang tinjauan terhadap keterampilan tendangan sabit atlet silat.