

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Mengacu pada hasil penelitian dan pembahasan seperti diuraikan pada bab sebelumnya maka dapat dikemukakan kesimpulan-kesimpulan, sebagai berikut:.

- a. Ada pengaruh yang positif dan signifikan kekuatan ledakan otot tungkai terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat perisai di kota kupang. Artinya, semakin kuat kontraksi ledakan otot tungkai maka semakin meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

B. Saran

- a. Bagi atlet perisai diri di kota kupang
 - i. Hendaknya terus berupaya menambah waktu latihan di luar jadwal latihan bersama atlet perisai diri yang difokuskan pada latihan kelincahan, seperti rutin melakukan shuttle run, sebab kelincahan mendukung keberhasilan kecepatan tendangan sabit.
 - ii. Hendaknya juga menambah jam latihan di luar latihan bersama atlet pencak silat, masing-masing sehingga bisa semakin meningkatkan keterampilannya dalam bertanding
- b. Bagi pelatih perisai diri

Hendaknya memberikan latihan yang benar-benar terprogram, tidak hanya fokus pada latihan teknik dan mental saja, namun juga

diprogram untuk latihan kondisi fisik, seperti kelincahan, yang dalam riset ini terbukti mampu memberikan pengaruh terhadap kecepatan tendangan sabit pada atlet pencak silat perisai diri di kota kupang.

c. Bagi peneliti selanjutnya

- i. Direkomendasikan agar menambah sampel yang diteliti, misalnya meneliti atlet pencak silat perisai diri di kota kupang untuk seluruh kelompok umur sehingga dapat memperluas hasil penelitian ini.
- ii. Disarankan agar menambahkan prediktor lain sebagai variabel independen seperti kelincahan, *power* tungkai, dan kelentukan tubuh, sehingga bisa diketahui pengaruhnya terhadap kecepatan tendangan sabit.
- iii. Disarankan menggunakan metode eksperimen atau kualitatif (wawancara mendalam) dengan tujuan agar diperoleh validitas internal yang tinggi terhadap data-data penelitiannya.