

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

- 5.1.1. Ada peningkatan kecepatan teknik tendangan sabit setelah atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sayung mengikuti program latihan peningkatan kecepatan dengan metode latihan skipping menggunakan periode waktu.
- 5.1.2. Model Latihan kecepatan tendangan sabit efektif dalam meningkatkan kecepatan atlet ekstrakurikuler pencak silat di smp negeri 1 sayung kabupaten demak.

5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

- 5.2.1. Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk memvariasikan latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan teknik tendangan sabit.
- 5.2.2. Timbulnya kualitas gerak teknik dari para siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sayung dalam peningkatan kemampuan kecepatan teknik tendangan sabit dengan giat berlatih.
- 5.2.3. Atlet ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sayung tidak memiliki persepsi yang asing terhadap bentuk-bentuk dan metode-metode latihan yang di berikan oleh setiap pelatih ekstrakurikuler dalam proses latihan.

5.2.4. Menghilangkan anggapan setiap atlet ekstrakurikuler terhadap latihan yang bersifat spesifik khususnya latihan fisik yang dianggap selalu berat dan sangat membosankan.

5.2.5. Siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sayung menjadi lebih disiplin, mandiri, dan dapat mengetahui batas kemampuan fisik yang dimilikinya di karenakan proses latihan yang dilakukan secara terprogram dan teoritis.

5.3. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

5.3.1. Pada saat penelitian pada pemain ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sayung yang menjadi sampel penelitian bersifat *heterogen* untuk status ekonomi keluarganya sehingga menyulitkan dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu, istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

5.3.2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah peserta ekstrakurikuler pencak silat yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

5.4.Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 5.4.1. Bagi siswa ekstrakurikuler pencak silat SMP Negeri 1 Sayung pada khususnya dan kegiatan ekstrakurikuler pencak silat untuk sekolah lain pada umumnya agar menggunakan metode latihan skipping untuk meningkatkan kemampuan kecepatan teknik tendangan sabit.
- 5.4.2. Bagi pelatih ataupun pihak guru ekstrakurikuler agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan teknik tendangan sabit dengan program latihan yang bervariasi.
- 5.4.3. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan kecepatan teknik tendangan depan, seperti; usia, kondisi tubuh, faktor psikologi, dan sebagainya.
- 5.4.4. Sebaiknya latihan skipping terus dilaksanakan secara terstruktur dan sistematis mengingat latihan ini terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit disamping program latihan lainnya.