

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat Pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan tendangan sabir atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan (Studi Eksperimen Pada Atlet Pemula Usia Remaja) sebesar 90%. Pengaruh tersebut dikarenakan adanya pemberian latihan selama 3 bulan dengan frekuensi latihan satu minggu 3 kali sebanyak 36 kali pertemuan sehingga kelincahan tendangan sabit mengalami peningkatan

#### **5.2. Keterbatasan Penelitian**

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

1. Padatnya kegiatan yang harus dijalani atlet pencak silat Kontingen Bangilan pada saat latihan seperti kegiatan dirumah, sekolah dapat mempengaruhi program latihan yang dijalankan.
2. Terbatasnya waktu dan jumlah atlet pencak silat Kontingen Bangilan yang aktif latihan sehingga sampel yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.

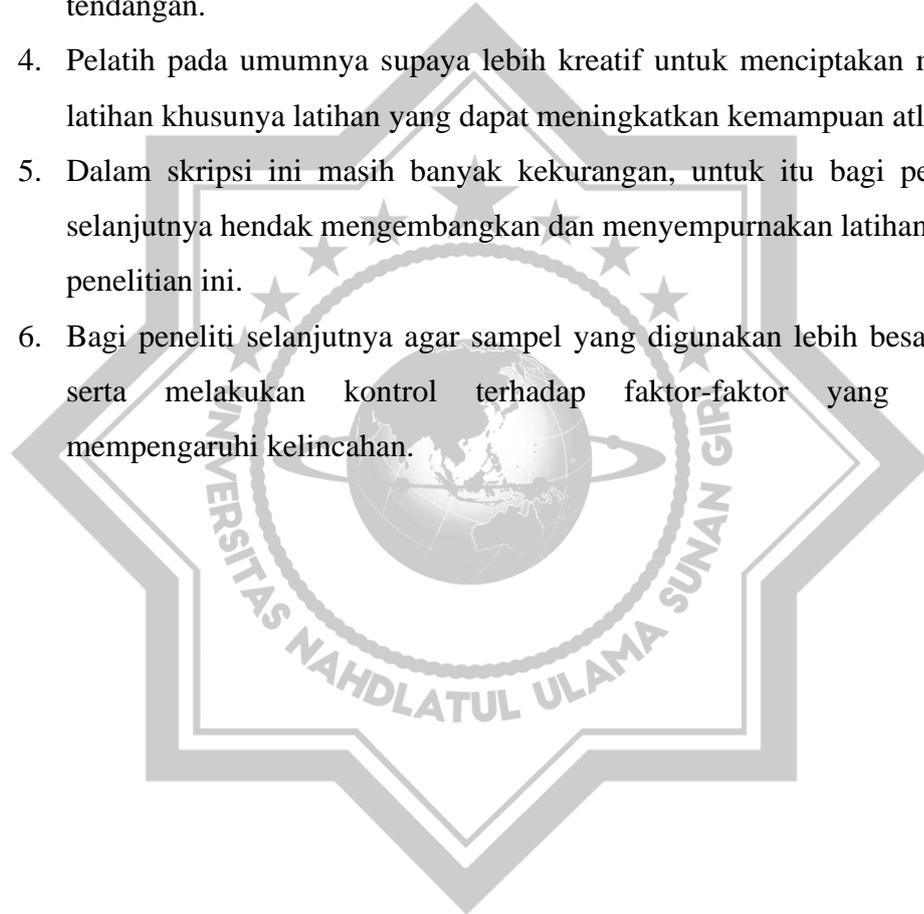
#### **5.2. Saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian diatas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan:

1. Bagi atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan, tetap berusaha meningkatkan kelincahan dan diharapkan tidak sebatas kelincahan saja yang ditingkatkan namun semua teknik taktik dan kondisi fisik yang ada dalam pencak silat sehingga dapat mencapai prestasi yang lebih baik dari pada sebelumnya.
2. Tetap melakukan latihan diluar jadwal latihan dan menjaga dari segi kedisiplinan latihan dan asupan makanan agar semakin mendukung

kondisi fisik dan keterampilan teknik saat melakukan pertandingan pencak silat.

3. Bagi pelatih atlet pencak silat Kontingen Kecamatan Bangilan diharapkan dapat memanfaatkan keadaan sehingga dapat menunjang dalam menyusun suatu program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kelincahan tendangan.
4. Pelatih pada umumnya supaya lebih kreatif untuk menciptakan model latihan khususnya latihan yang dapat meningkatkan kemampuan atlet.
5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendak mengembangkan dan menyempurnakan latihan pada penelitian ini.
6. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel yang digunakan lebih besar lagi serta melakukan kontrol terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kelincahan.



# UNUGIRI