

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, dapat disimpulkan sebagai berikut: “ terdapat pengaruh yang signifikan metode latihan *Skipping* terhadap peningkatan kelincahan tendangan sabit pada atlet pemula Perguruan Pencak Silat Macan Kumbang Senori.

5.2 Implikasi penelitian

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian yaitu: hasil penelitian dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan bagi pelatih dalam membuat program latihan yang bervariasi misalnya dalam bentuk metode latihan *Skipping* untuk meningkatkan kelincahan tendangan sabit. Dengan demikian latihan akan efektif dan akan mendapatkan hasil sesuai dengan apa yang diharapkan oleh pelatih.

5.3 Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi para atlet agar lebih meningkatkan aktivitas fisik salah satunya dengan bermain, bisa dengan permainan tradisional ataupun dengan permainan modern yang membuat atlet untuk bergerak dengan aktif. Contohnya metode latihan *Skipping*.
2. Bagi pelatih diharapkan bisa memberi materi atau latihan yang memberi pengaruh signifikan atau juga dengan memasukkan aktivitas aktivitas fisik yang mengasikkan dalam pelatihan, sehingga atlet akan lebih cenderung menyukai aktivitas fisik.
3. Bagi Peneliti selanjutnya agar melakukan karantina, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh. Serta untuk menambah subyek penelitian dengan ruang lingkup yang lebih besar dan perlakuan atau model pembelajaran yang lebih bervariasi.