

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan diatas maka dapat diambil kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh latihan kombinasi lompat dan lari dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 terhadap kecepatan tendangan sabit atlet pencak silat putra klub SMP 3 Blora

5.2. Saran

5.2.1. Bagi Atlet

Atlet pencak silat klub SMP 3 Blora agar terus berusaha meningkatkan kecepatan tendangan sabitnya, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam pencak silat dan bisa mencapai prestasi yang maksimal.

5.2.2. Bagi Pelatih

Pelatih hendaknya selalu memberi program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, supaya atletnya bisa berkembang dengan baik. khususnya program latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit bisa menggunakan latihan kombinasi lompat dan lari.

5.2.3. Bagi Klub

Klub hendaknya selalu mendukung dan memberi sarana dan prasarana yang memadai supaya atletnya selalu bersemangat dalam latihan, sehingga bisa mencapai prestasi yang maksimal.