

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil analisis data deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat hubungan yang signifikan antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan nilai  $r_{x1,y} = 0,923 > r_{(0.05)(29)} = 0,367$  terdapat presentase yang diperoleh 23%.
2. Terdapat hubungan yang signifikan antara Daya Ledak terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan nilai  $r_{x1,y} = 0,980 > r_{(0.05)(29)} = 0,367$  terdapat presentase yang diperoleh 74%
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara Kontribusi Keseimbangan dan Daya Ledak otot tungkai terhadap kemampuan tendangan sabit pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, dengan nilai  $r_{x1,y} = 0,980 > r_{(0.05)(29)} = 0,367$  terdapat presentase yang diperoleh 97%

#### **B. Saran**

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

1. Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang terprogram dengan baik sesuai dengan kebutuhan Atlet UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
2. Bagi para pelatih maupun khususnya bagi pelatih UKM Pencak Silat Tapak Suci Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk dapat melatih keseimbangan dan daya ledak otot tungkai dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit atletnya.

3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di tempat yang berbeda.
4. Bagi Atlet dan seluruh pelaku olahraga Pencak Silat bahwa dengan latihan yang maksimal akan mampu meningkatkan kemampuan dan kemahiran pada pesilat

