

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5. 1 Simpulan**

Setelah dilakukan penelitian dan analisis data maka dapat disimpulkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pada mulanya tendangan hanya merupakan teknik biasa saja dalam cabang olahraga pencak silat, untuk dimulainya suatu permainan, tetapi jika ditinjau dari sudut taktik saat ini tendangan sering dijadikan sebagai serangan awal untuk memperoleh nilai agar mendapatkan angka dan berhasil memenangkan pertandingan. Banyak faktor yang mempengaruhi hasil tendangan sabit bagian dalam yang diantaranya adalah teknik dalam tendangan sabit dan pelaksanaan maupun latihan yang baik dapat di lihat dalam program latihan.

Sedangkan untuk analisis data berdasarkan analisis deskripsi mengambil objek pada ke empat puluh (40) siswa Pondok Pesantren Min Fadhli Robby. Hasil yang di peroleh dari empat puluh (40) subjek informan didapatkan hasil tendangan sabit dengan waktu 20 detik sehingga diperoleh skor sebesar 25-ke atastermasuk dalam kategori baik sekali sebanyak dua (2) orang pada skor 20-24 yang termasuk dalam kategori baik sebanyak delapan belas (18) orang untuk skor 17-19 di dalam kategori Cukup sebanyak 10 orang untuk 15-16 di dalam kategori kurang tidak ada. Dan untuk kategori kurang sekali dengan skor 14-ke bawah juga tidak ada atau. Berdasarkan hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa kemampuan tendangan sabit yang dimiliki oleh atlet Pondok Pesantren Min Fadhli Robby masuk dalam rata-rata kategori baik dengan persentase 60%.

Pada saat melakukan tendangan sabit, latihan yang baik dan benar dapat memberikan peranan yang sangat penting pada kemampuan hasil maksimal tendangan sabit yang baik. Hal tersebut dibuktikan melalui penelitian ini, dimana terdapat hubungan yang signifikan antara pelaksanaan saat tanding dan latihan terhadap hasil tendangan sabit Pada cabang olahraga Ekstrakurikuler Pencak Silat Pondok Pesantren Min Fadhli Roby Kabupaten Bekasi.

Temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, dimana terdapat hubungan yang cukup erat antara pelatih dan atlet terhadap Hasil tendangan sabit cabang olahraga Pencak Silat sangat beralasan sebab kemampuan untuk menyeimbangkan badan dan posisi arah kaki yang digunakan untuk tendangan sabit secara cepat sangat menguntungkan bagi atlet karena dapat mengarahkan tendangan sabit sesuai arah yang diinginkan dan bahkan menjadi bentuk serangan yang sulit dijangkau lawan dengan menempatkan pada badan lawan.

## 5.2 Saran

Setelah melakukan penelitian tentang “Analisis Teknik Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Menggunakan Kinovea di Ekstrakulikuler Pondok Pesantren Min Fadhli Robby Kabupaten Bekasi”, maka penulis memberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Perlunya latihan yang intensif pada setiap minggunya sehingga Tendangan Sabit pada atlet lebih baik
2. Perlunya penguasaan terhadap dasar-dasar gerakan Tendangan Sabit Pencak Silat, sehingga dalam melakukan gerakan tendangan sabit siswa mampu lebih baik lagi.

Dari hasil penelitian ini hendaknya menjadi masukan baru bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian berhubungan dengan Analisis Teknik Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Menggunakan Kinovea di Ekstrakulikuler Pondok Pesantren Min Fadhli Robby Kabupaten Bekasi.