**BAB V**

**KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam bab ini akan dikemukakan kesimpulan penelitian sebagai tujuan akhir dari suatu penelitian, yang dikemukakan berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya. Dari kesimpulan penelitian ini akan dikemukakan beberapa saran sebagai rekomendasi bagi penerapan dan pengembangan hasil penelitian.

1. **Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasannya maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat pengaruh langsung antara kelentukan dengan motivasi pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF Pencaksilat BEM FIK UNM.
2. Terdapat pengaruh langsung antara keseimbangan dengan motivasi pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF Pencaksilat BEM FIK UNM.
3. Terdapat pengaruh langsung antara kelentukan terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF Pencaksilat BEM FIK UNM.
4. Terdapat pengaruh langsung antara keseimbangan terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF Pencaksilat BEM FIK UNM.
5. Terdapat pengaruh langsung antara motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF Pencaksilat BEM FIK UNM.
6. Terdapat pengaruh tidak langsung antara kelentukan melalui motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF Pencaksilat BEM FIK UNM.
7. Terdapat pengaruh tidak langsung antara keseimbangan melalui motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat anggota BKMF Pencaksilat BEM FIK UNM.
8. **Saran**

Berdasarkan hasil analisis data dan kesimpulan penelitian ini, maka dapat disarankan beberapa hal :

1. Diharapkan kepada pelatih, guru, atau semua pihak yang membina olahraga beladiri pencaksilat agar dapat mengetahui dan memahami tentang pentingnya kelentukan, keseimbangan, motivasi dan kemampuan tendangan sabit dalam pemilihan atlet khusunya dalam olahraga beladiri pencaksilat.
2. Untuk para atlet, kiranya dapat memahami pentingya kelentukan, keseimbangan, dan motivasi terhadap kemampuan tendangan sabit dalam peningkatan prestasi dalam olahraga beladiri pencaksilat.
3. Diharapkan penelitian ini mendapat kajian lebih lanjut agar dapat lebih memberikan kontribusi terhadap dunia ilmu keolahragaan dan pengembangan prestasi olahraga, khusunya olahraga beladiri pencaksilat.