BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

# Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut:

1. Daya ledak tungkai memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM.
2. Kecepatan reaksi kaki memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM.
3. Kelentukan togok kedepan memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM.
4. Daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan kelentukan togok kedepan memiliki kontribusi yang signifikan dengan kemampuan tendangan lurus dalam BKMF Pencak Silat FIK UNM.

#### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian tersebut di atas, maka dapat disarankan sebagai berikut :

1. Guru Olahraga, agar didalam mengajarkan tendangan lurus kedepan pencak silat perlu memperhatikan komponen fisik yang mendukung keterampilan terhadap tendangan lurus kedepan seperti daya ledak tungkai, kecepatan reaksi kaki dan kelentukan togok kedepan.

50

1. Bagi atlet pencak silat, diharapkan dapat melakukan latihan kondisi fisik, daya ledak otot tungkai kecepatan reaksi kaki dan kelentukan togok kedepan unruk mendukung kemampuan tendangan lurus kedepan.
2. Bagi rekan mahasiswa yang akan melakukan penelitian di sarankan untuk menambah variabel lain, selanjutnya kemampuan tendangan lurus kedepan dapat di tinjau dari berbagai kondisi fisik.