

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Kesimpulan berikut merupakan hasil keseluruhan yang dapat diambil dari penelitian di atas:

- a. Adanya hubungan yang signifikan antara daya tahan anaerobik terhadap kecepatan tendangan sabit. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari nilai $-p$ $0,000 < \alpha 0,05$. Sehingga semakin baik kemampuan daya tahan anaerobik seorang atlet, maka akan semakin baik kecepatan tendangan yang dapat dilakukan atlet.
- b. Adanya hubungan antara kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari nilai $-p$ $0,000 < \alpha 0,05$. Sehingga semakin baik kemampuan kelincahan seorang atlet, maka semakin baik kecepatan tendangan yang dapat dilakukan atlet.
- c. Adanya hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincahan terhadap kecepatan tendangan sabit, karena semakin baik daya tahan anaerobik yang dimiliki atlet, maka semakin baik juga kecepatan tendangan sabit atlet. Jika ditambah dengan kemampuan kelincahan yang baik, memungkinkan atlet untuk dapat melakukan tendangan sabit dengan gerakan yang sempurna. Hal ini dibuktikan dengan hasil dari nilai $-p$ $0,000 < \alpha 0,05$.

B. Implikasi Penelitian

Terdapat beberapa implikasi penelitian yang peneliti ambil berdasarkan pada kesimpulan di atas, yaitu:

1. Dari penelitian mengenai hubungan antara daya tahan anaerobik dan kelincuhan terhadap kecepatan tendangan sabit ini menghasilkan hubungan yang signifikan antar variabel yang dapat membantu meningkatkan kecepatan tendangan sabit para pesilat.
2. Tes yang dilakukan dapat digunakan dan bermanfaat bagi pelatih sebagai program latihan untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit.

C. Keterbatasan Penelitian

Peneliti telah mengerjakan penelitian ini semaksimal mungkin, namun masih ditemukan beberapa keterbatasan di penelitian ini yang diakui oleh peneliti dan harus dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam mengambil kesimpulan pada sampel yang telah dicapai.

Berikut adalah keterbatasan yang ada pada penelitian ini:

1. Pada saat pengambilan data daya tahan anaerobik di lapangan sampel tidak memakai sepatu dan menyebabkan pelaksanaan tes tidak maksimal sehingga mempengaruhi hasil data yang diambil.
2. Kurangnya instrumen penelitian yang digunakan dalam proses pengambilan data di lapangan karena keterbatasan pada sarana dan prasarana yang ada.
3. Adanya kemungkinan sampel kurang memperhatikan atau memahami instruksi dalam pelaksanaan tes, sehingga hasil tes pada data daya tahan

anaerobik dan kelincahan tidak memperlihatkan keadaan yang sebenarnya terjadi di lapangan.

4. Adanya faktor lain yang mungkin terjadi, baik faktor internal maupun eksternal pada sampel yang tidak bisa dikendalikan.

D. Saran

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan yang dapat dijadikan sebagai pedoman bagi penelitian yang akan datang, berikut adalah saran yang dapat diberikan:

1. Hendaknya peneliti mempersiapkan dan melengkapi instrumen penelitian, agar proses pelaksanaan tes berjalan lebih maksimal.
2. Hendaknya untuk penelitian lain yang akan dilakukan menggunakan sampel yang sudah berpengalaman agar selama proses pengambilan data kecepatan tendangan sabit dapat terlaksana dengan maksimal.
3. Peneliti harus lebih memperhatikan pemahaman dan keseriusan sampel selama proses pengambilan data di lapangan.

Peneliti memberikan informasi kepada sampel beberapa hari sebelum melakukan tes pengambilan data agar sampel dapat mempersiapkan diri dengan baik.