

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan yaitu:

1. Terdapat hubungan keseimbangan terhadap kemampuan tendangan depan pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan.
2. Terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut terhadap kemampuan tendangan depan pada pesilat Persaudaraan Setia Hati Terate di Panerokan.
3. Terdapat hubungan daya tahan kekuatan otot perut dan keseimbangan tubuh secara simultan dan signifikan terhadap tendangan depan pada atlet pencak silat Persaudaraan Setia Hati Terate panerokan.

5.2 Saran

Dari kesimpulan yang dikemukakan maka dapat disarankan sebagai berikut:

1. Dengan di ketahuinya kemampuan fisik atlet, baik keseimbangan maupun kekuatan otot perut, memberikan hasil terhadap tendangan depan yang di miliki atlet tersebut.
2. Kondisi fisik yang di miliki atlet sebaiknya di tingkatkan lagi khususnya keseimbangan dan kekuatan otot perut agar memiliki prestasi bertanding lebih baik.