

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *Single Leg Hurdle Hop* dan *Knee Tuck Jump* terhadap kecepatan tendangan sabit anggota pencak silat, dapat disimpulkan sebagai berikut.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Paired Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi ($\text{Sig.} < 0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest pada kelompok yang diberikan latihan *Single Leg Hurdle Hop*. Hasil tersebut membuktikan bahwa latihan *Single Leg Hurdle Hop* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit anggota pencak silat.

Latihan *Knee Tuck Jump* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit anggota pencak silat. Hasil uji *Paired Sample t-Test* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest ($\text{Sig.} < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Knee Tuck Jump* efektif dalam meningkatkan kemampuan fisik yang mendukung pelaksanaan tendangan sabit, meskipun peningkatan yang dihasilkan lebih rendah dibandingkan latihan *Single Leg Hurdle Hop*.

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *Single Leg Hurdle Hop* dan *Knee Tuck Jump* terhadap kecepatan tendangan sabit anggota pencak silat. Berdasarkan hasil uji *Independent Sample t-Test*, diperoleh nilai signifikansi kurang dari 0,05 sehingga menunjukkan adanya perbedaan efektivitas kedua metode latihan. Secara deskriptif, kelompok *Single Leg Hurdle Hop* memperoleh rata-rata peningkatan (*gain*) sebesar 3,20, sedangkan kelompok *Knee Tuck Jump* memperoleh rata-rata peningkatan sebesar 2,20. Dengan demikian, latihan *Single Leg Hurdle Hop* lebih efektif dibandingkan latihan *Knee Tuck Jump* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit anggota pencak silat.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan beberapa saran sebagai berikut.

1. Bagi pelatih

Pelatih pencak silat disarankan untuk menerapkan latihan *Single Leg Hurdle Hop* sebagai salah satu alternatif latihan pliometrik dalam program latihan, khususnya untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Meskipun demikian, latihan *Knee Tuck Jump* tetap dapat dimanfaatkan sebagai variasi latihan guna meningkatkan kemampuan fisik atlet dan menghindari kejenuhan dalam proses latihan.

2. Bagi atlet

Atlet diharapkan mengikuti program latihan secara disiplin, teratur, dan berkesinambungan agar peningkatan kemampuan kecepatan tendangan sabit dapat dicapai secara optimal. Selain itu, atlet juga perlu memperhatikan pola hidup sehat, seperti menjaga asupan gizi, waktu istirahat, serta melakukan pemanasan dan pendinginan dengan benar sebelum dan sesudah latihan.

3. Bagi klub atau pembina pencak silat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan fisik, khususnya latihan pliometrik yang bertujuan meningkatkan kecepatan tendangan sabit. Program latihan hendaknya disusun secara sistematis dan disesuaikan dengan usia, kemampuan, serta tingkat perkembangan atlet.

4. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, waktu perlakuan yang lebih lama, serta melibatkan subjek penelitian dengan karakteristik yang lebih beragam. Selain itu, penelitian berikutnya dapat mengembangkan kajian dengan membandingkan jenis latihan pliometrik lainnya atau menambahkan variabel penelitian, seperti daya ledak otot tungkai, kelincahan, keseimbangan, fleksibilitas, maupun akurasi

tendangan, sehingga diperoleh informasi yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi performa tendangan dalam pencak silat.