

BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penulis yang berbunyi :” Ada Pengaruh Latihan *Multiple Box Jump* Terhadap Frekuensi Tendangan Lurus Pada Pesilat Remaja Di Club Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo “ dapat diterima antara variabel X_1 dan X_2 .

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh $t_{hitung} = 14.19$ lebih besar dari tabel nilai t atau t_{tabel} pada $\alpha = 0.05$; diketahui $n - 1 = 21 - 1 = 20$ diperoleh harga $t_{tabel} = 1.725$. dengan demikian t_{hitung} lebih besar dari pada t_{tabel} ($t_{hitung} = 14.19 > t_{tabel} = 1.725$), berdasarkan kriteria pengujian menyatakan bahwa tolak H_0 jika $t_{hitung} (t_h) > t_{tabel} (t_t)$ pada $\alpha = 0.05$; $n - 1$, oleh karena itu hipotesis alternative atau H_a dapat diterima karena harga t_{hitung} telah berada diluar daerah penerimaan H_0 (hipotesis nol). dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *Multiple Box Jump* terhadap frekuensi tendangan lurus pada pesilat remaja di Clun Pencak Silat Panji Beladiri System Kota Gorontalo. Sehingga hipotesis H_0 yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan *Multiple Box Jump* terhadap frekuensi tendangan lurus ditolak dan menerima hipotesis H_a yang menyatakan diterima atau terdapat pengaruh latihan *Multiple Box Jump* terhadap frekuensi tendangan lurus. Hal ini terbukti dengan latihan *Multiple Box Jump* memberikan dampak yang positif terhadap frekuensi tendangan lurus pada pesilat remaja.

5.2. Saran

Sehubungan dengan hasil penelitian yang dikemukakan diatas, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang kiranya dapat dijadikan pedoman bagi para peneliti dan mahasiswa yang ada di Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga sebagai berikut :

- a. Pembentukan dan peningkatan prestasi atlet pada berbagai cabang olahraga khususnya pencak silat diperlukan adanya motivasi dan pengawasan dari orang tua terutama terhadap aktivitas atlet.
- b. Diharapkan kepada pelatih untuk menerapkan latihan *Multiple Box Jump* guna untuk meningkatkan frekuensi tendangan lurus pada atlet pencak silat.
- c. Dalam merencanakan program latihan, hendaknya dikaji dengan benar bentuk-bentuk latihan yang akan digunakan, sebab prinsip melatih frekuensi tendangan sangat berbeda dengan melatih komponen lainnya.
- d. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut sejalan dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi terlebih khusus dalam dunia olahraga.