

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, SARAN

5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

Penelitian dalam frekuensi 3 kali seminggu dan 5 kali seminggu mempunyai pengaruh yang berbeda, frekuensi 3 kali seminggu dalam bentuk *weihgt training* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pencak silat mempunyai pengaruh yang signifikan sedangkan frekuensi 5 kali dalam seminggu dalam bentuk *wheigt training* terhadap peningkatan *power* otot tungkai pencak silat mempunyai pengaruh yang tidak signifikan.

5.2 IMPLIKASI

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa dengan melakukan perlakuan dalam latihan *weight training* frekuensi 3 kali dalam seminggu memiliki hasil yang lebih baik daripada perlakuan latihan *wheigt training* frekuensi 5 kali dalam seminggu terhadap peningkatan *power* otot tungkai pencak silat.

Implikasi teoritik dari hasil penelitian ini adalah setiap frekuensi latihan mempunyai pengaruh yang berbeda dalam peningkatan *power* otot tungkai pada mahasiswa, harus menggunakan frekuensi waktu yang tepat dan sesuai keadaan mahasiswa. Hasil penelitian ini juga dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menentukan frekuensi latihan, khususnya untuk meningkatkan pengaruh *power* otot tungkai.

5.3 SARAN

Sehubungan dengan kesimpulan yang diambil dan implikasi yang di timbulkan, maka kepada para pelatih kondisi fisik terutama dalam pembentukan *power* otot tungkai, disarankan hal-hal berikut.

1. Dalam upaya meningkatkan *power* otot tungkai hendaknya pelatih lebih bersatu lagi dengan para atlet agar bisa merasakan apa yang mereka rasakan,

Jangan pernah memaksakan kehendaknya sendiri agar hasil yang dicapai bisa memuaskan.

2. Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan pedoman untuk menentukan frekuensi latihan dalam peningkatan *power* otot tungkai
3. Latihan *wheigt training* frekuensi 3 kali dalam seminggu dapat dipilih pelatih sebagai latihan dalam upaya peningkatan *power* otot tungkai pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2014. *Komponen-Komponen dalam Latihan (Tuesday, July 8, 2014)*.
(online) <http://ilmubuatmu.co.id>. Diakses tanggal 26 Agustus 2015.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian*. PT. Rineka Cipta: Jakarta.
- Asyhar, Agus Kholid Nurul. 2012. *Keefektifan Latihan Sprint Antara Interval Statis dan Dinamis, Terhadap Kecepatan Tendangan Depan Pencak Silat Pada Atlet Remaja Padepokan Silat Naga Hitam Indonesia Kelurahan Lamper Tengah Kota Semarang*. Skripsi: Universitas Negeri Semarang.
- Darma, Rahma Setiya Adi. 2012. *Status Kondisi Fisik Atlet PELATCAB Pencak Silat Kabupaten Banjarnegara Tahun 2011*. Skripsi: Yogyakarta.
- Hadi, Romei. 2010. *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Pliometrik antara Squat Depth Jump to Box terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli SMP MTA Gemolong Sragen Tahun 2010*. Skripsi: Universitas Sebelas Maret: Surakarta.
- Hesson, James L. 2010. *Weight Training for Life*. PreMedia Global: USA
- Ismoko, Anung Probo dkk. 2013. *Pengaruh Metode Latihan dan Koordinasi terhadap Power Tungkai Atlet Bola Voli Junior Putri*. Jurnal Keolahragaan: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Lubis, Johansyah. 2013. *Pencak Silat*. Rajawali Sport: Jakarta
- Lumintuarso, Ria. 2013. *Teori Kepelatihan Olahraga*. Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan : Jakarta.
- Mahardhika, Nanda Alfian. 2013. *Hubungan Antara Daya Ledak Otot Tungkai, Kekuatan Otot Perut dan Kelentukan Sendi Panggul dengan Kecepatan Tendangan Sabit pada Pesilat Tapak Suci Kabupaten Klaten Tahun 2012*. Skripsi: Universitas Negeri Yogyakarta.

- Nugroho, Bagus Ponco. 2010. *Perbedaan Pengaruh Latihan Berbeban dan Power Otot Tungkai terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Schneppeper pada Siswa Putra Kelas VIII SMP N 2 Matesih Karanganyar*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret: Surakarta.
- Parahita, Astra. 2009. *Pengaruh Latihan Fisik Terprogram terhadap Daya Tahan Otot pada Siswi Sekolah Bola Voli Tugu Muda Semarang Usia 9-12 Tahun*. Laporan Akhir Karya Tulis Ilmiah. Universitas Diponegoro: Semarang.
- Riyadi, Slamet. 2008. *Pengaruh Metode Latihan dan Kekuatan terhadap Power Otot Tungkai*. Tesis. Universitas Sebelas Maret: Surakarta.
- Shairi, Muhamad David. 2014. *Pengaruh Latihan Naik Turun Bangku terhadap Kemampuan Lompat Jauh Gaya Jongkok pada Siswa Putra Kelas V SD Negeri 08 Suka Makmur Kecamatan Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara*. Skripsi: Universitas Bengkulu.
- Subekti, Nur. 2011. *Pengaruh Latihan Plyometric Hurdle Hopping dan Side Double Front Jump Combination terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai Pada Pesilat Putra UKM Tapak Suci Putra Muhammadiyah Universitas Sebelas Maret Surakarta Tahun 2011*. Skripsi. Universitas Sebelas Maret: Surakarta.
- Surur, Muhammad. 2012. *Teknik Dasar dalam Gerakan Pencak Silat*. Materi Muatan Lokal Pencak Silat SMA Negeri Arjasa: Jember.