

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

Ada hubungan yang signifikan antara *power* otot tungkai dengan kemampuan tendangan sabit Atlet pencak silat Satri Muda Indonesia (S.M.I), dengan nilai  $r_{xy} = 0,890 > r_{(0.05)(6)} = 0.707$ .

##### A. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu

1. Bagi pelatih program latihan teknik yang akan meningkatkan kemampuan tendangan sabit hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, panjang tungkai dan *power* otot tungkai. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih *power* otot tungkai dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.
2. Faktor-faktor yang kurang dominan dalam mendukung kemampuan tendangan sabit perlu diperhatikan dan dicari pemecahannya agar faktor tersebut lebih membantu dalam meningkatkan kemampuan tendangan sabit atlet.

## **B. Keterbatasan Penelitian**

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan selama penelitian yaitu:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol peserta tes apakah melakukan aktivitas yang berat atau tidak sebelum melakukan tes.
2. Petugas belum terampil mengoperasikan alat ukur untuk mengukur kemampuan tendangan pencak silat milik Johansyah Lubis.
3. Alat yang digunakan belum di terakan atau divalidasi.
4. Intrumen power tungkai yang digunakan tidak tepat.

## **C. Saran-saran**

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Pelatih harus mampu memberikan program latihan yang terprogram dengan baik sesuai dengan kebutuhan atlet.
2. Perguruan Satri Muda Indonesia (S.M.I) harus mampu menjadi fasilitator dalam usaha peningkatan prestasi pencak silat atletnya.
3. Bagi atlet dan seluruh pelaku olahraga pencak silat bahwa dengan latihan yang maksimal akan mampu meningkatkan kemampuan dan kemahiran pada olahraga tersebut demi meraih prestasi yang tinggi.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adhi, dkk. 2017. *Pengaruh metode latihan dan kemampuan otot tungkai terhadap power tungkai*. Semarang. [bayupurwoadhi@yahoo.co.id](mailto:bayupurwoadhi@yahoo.co.id).
- Anisa Damayanti. 2018. *Kontribusi Power Otot Tungkai dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit pada Atlet Pencak Silat Satri Sejati Bandar Lampung Tahun 2017*. Pendidikan Jasmani dan Rekreasi. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Lampung.
- Dewi Ariska, dkk. 2018. *Pengaruh Meditasi Dalam Meningkatkan Akurasi Tendangan Pada Atlet Pencak Silat Di Organisasi Psht Kabupaten Banyuwangi*. Banyuwangi: [aldyketer29@gmail.com](mailto:aldyketer29@gmail.com).
- Didik Purwanto. 2017. *Pengembangan Model Latihan Sundulan (Heading) Untuk Pemula Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepaktakraw Di Smp Negeri 6 Palu*. Palu. [didik\\_purwanto83@yahoo.com](mailto:didik_purwanto83@yahoo.com).
- Fitriani Ulin Dwi, dkk. 2017. *Pengaruh Pelatihan Dumbbell Arm Swings Terhadap Kelentukan Togok Dan Kekuatan Otot Lengan*. Ilmu Keolahragaan. Fakultas Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Ganesha Singaraja. [dwiulinfutriani@yahoo.com](mailto:dwiulinfutriani@yahoo.com).
- Hardi Al Azis, 2017. *Hubungan Power Otot Tungkai Dengan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Universitas Pgri Palembang*. Palembang, [alazisperisaidiri@yahoo.com](mailto:alazisperisaidiri@yahoo.com).
- Imron Imron. 2019. *Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang*. Tangerang. [imron.imr@bsi.ac.id](mailto:imron.imr@bsi.ac.id).
- Kriswanto, Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat*. Yogyakarta. Pustakabarupress

- Maimun Nusufi. 2015. *Hubungan Kelentukan Dengan Kemampuan Kecepatan Tendangan Sabit Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh (Pplp Dan Diklat) Tahun 2015*. Aceh. Jurnal Ilmu Keolahragaan.
- Marlianto Fani, dkk, 2018. *Analisis Tendangan Sabit Pada Perguruan Pencak Silat Tapak Suci Di Kota Bengkulu. Bengkulu.* [fanimarlianto2003@gmail.com](mailto:fanimarlianto2003@gmail.com).
- Melfi Cahyadi. 2018. *Pengaruh Latihan Plyometric Di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswi Di Smkn1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018*. Bengkulu. [Melficahyadiii@gmail.com](mailto:Melficahyadiii@gmail.com).
- Muh Hidayat Cakra Wijaya. 2019. *Pengaruh Physical Training Leg Press Dan Machine Calf Raise Terhadap Kemampuan Tendangan Lurus Pencak Silat. Universitas Mega Riski.* [mochcakrapasau@gmail.com](mailto:mochcakrapasau@gmail.com).
- Puspayuda Bayu, dkk. 2017. *Pelatihan Loncat Gawang Setinggi 25 Cm Dengan Jarak 0,5 M Dan 1 M Terhadap Peningkatan Daya Ledak Otot Tungkai Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putra Smp Negeri 2 Sukawati 2015/2016*. Bali. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi.
- Ramdani Amrullah. 2015. *Pengaruh Latihan Training Resistense Xander Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Pencak Silat*. Pontianak. [dhon2im@yahoo.com](mailto:dhon2im@yahoo.com).
- Tambing Agustina, dkk. 2020. *Pengaruh Intensitas Latihan Beban terhadap Massa Otot*. Manado. [agustinacc.at@gmail.com](mailto:agustinacc.at@gmail.com).

Widiastuti, Renny Mulyani. 2017. *Model Latihan Endurance Berbasis Jurus Tunggal Tangan Kosong Untuk Usia Remaja*. Jakarta.  
widi\_harun@yahoo.com.