

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis data yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa hipotesis penulis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan *single leg speed hop* terhadap frekuensi tendangan sabit pada olahraga pencak silat” dapat diterima.
2. Penerapan latihan *single leg speed hop* memberikan dampak yang positif dan baik terhadap kemampuan melakukan tendangan sabit pada olahraga pencak silat pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Semester III Universitas Negeri Gorontalo.
3. Latihan *single leg speed hop* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan melakukan frekuensi tendangan sabit pada olahraga pencak silat.
4. Pengujian data normalitas yang diperoleh bahwa data variabel hasil frekuensi tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat merupakan data yang berasal dari distribusi normal. Serta dalam pengujian homogenitas data variabel hasil dari kemampuan melakukan tendangan sabit berasal dari data populasi yang tidak homogen (tidak sama).

5.2 Saran

Dengan memperhatikan hasil pembahasan dan simpulan di atas, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut :

1. Bahwa peningkatan kemampuan melakukan frekuensi tendangan sabit pada olahrag pencak silat harus memperhatikan bentuk-bentuk latihan khususnya otot tungkai untuk menciptakan kecepatan tendangan sabit seperti bentuk latihan *single leg speed hop*.
2. Diharapkan dengan penelitian ini dapat bermanfaat bagi pecinta olahraga beladiri pencak silat serta dapat menerapkan latihan *single leg speed hop* yang dapat menghasilkan kecepatan tendangan yang baik sehingganya secara tidak langsung akan memengaruhi hasil frekuensi tendangan sabit pada olahraga pencak silat.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.** 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bompa. Tudor O.** 2009. *Theory and methodology of Training. 4 Edition USA* : Humas kinetics.
- Dr. Ali Maksum.** 2009. Buku ajar metodologi penelitian dalam olahraga, fakultas ilmu keolahragaan-universitas negeri Surabaya
- Faridha Isnaini, Sri Santoso Sabarini.** 2010. *Buku Pendidikan jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta, Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional. Untuk SMA/MA/SMK
- Fahrizal.** 2010. *Kontribusi Kekuatan Tungkai, Keseimbangan dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kecepatan Tendangan Lurus ke Depan Olahraga Pencak Silat*. Jurnal. FIK. Universitas Negeri Makasar.
- Ferry Lesmana** 2002. *Panduan Pencak Silat*. NUSA MEDIA Yogyakarta.
- Hilma Nuhuda dan Mia Kusumawaty.** 2010 *Buku Arena Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. PT Sinergi Pustaka Indonesia.
- Johansya Lubis.** 2014. *Pencak Silat Paduan Praktis*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Moh. Ali Masyar,** 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta, Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional.
- Radcliffe JC & Farentinos RC.** (1985). *Plyometrics Explosive Power Training 2nded*. Champaign, Illionis: Human kinetics Published, Inc.
- Refiater. Ucok.** 2012. *Hubungan Power Tungkai Dengan Hasil Lompat Tinggi*. Jurnal. 5(3):1-13
- Sanoesi, Ahmad Esnoe dkk.** 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Surabaya. CV Putra Nugraha.
- Sarjono, Sumarjo.** 2010. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*. CV Aneka Ilmu.
- Sodikin Candra dan Achmad Esnoe.** 2010 *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementrian Pendidikan Nasional, 2010.
- Sukadiyanto.** (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*.

Yogyakarta : FIK Universitas Yogyakarta.

Wilujeng. Wahyu Ari. 2013. *Hubungan Kecepatan Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Di SMP Muhamadiyah Surabaya (Studi Pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat Tapak Suci)*. Jurnal. JPOK. Volume 01 Nomor 03.

Yusuf Hadayat 2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Kementerian Pendidikan Nasional dari Penerbit Armico