

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

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

1. Ada hubungan signifikan antara daya ledak otot tungkai dengan kecepatan tendangan sabit. Menurut M. Sajoto (1988: 58) bahwa daya ledak otot (*muscular power*) adalah kemampuan seorang untuk melakukan kekuatan maksimum, dengan usaha yang dikerahkan dalam waktu sependek-pendeknya. Sehingga, semakin besar daya ledak otot tungkai yang dimiliki pesilat, maka akan semakin cepat dan kuat pula hasil tendangan sabit yang dicapai. Dan dibuktikan dengan $-p\ 0,000 < \alpha\ 0,05$.
2. Ada hubungan signifikan antara kekuatan otot perut dengan kecepatan tendangan sabit. Menurut Sudarno SP (1992: 94-95) kekuatan otot sebagai kekuatan atau tegangan yang dapat dikerahkan oleh otot terhadap beban atau tahanan dengan sekali usaha secara maksimal. Sehingga, semakin kuat kekuatan otot perut pesilat, maka semakin kuat pula hasil tendangan yang dicapai pesilat tersebut. Dan dibuktikan dengan $-p\ 0,000 < \alpha\ 0,05$.
3. Ada hubungan signifikan antara kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 74) kelentukan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan melalui jangkauan yang luas. Sehingga semakin lentuk panggul yang dimiliki

pesilat, maka semakin jauh pula jangkauan tendangan yang dicapai pesilat tersebut. Dan dibuktikan dengan $-p\ 0,03 < \alpha\ 0,05$.

4. Ada hubungan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut dan kelentukan sendi panggul dengan kecepatan tendangan sabit. Karena semakin kuat daya ledak atau kekuatan otot perut yang dimiliki pesilat maka hasil tendangan sabit bisa maksimal dan cepat, dan dengan ditambah kelentukan maka jangkauan tendangan pesilat tersebut bisa jauh. Dan hubungan tersebut dapat dibuktikan dengan $-p\ 0,000 < \alpha\ 0,05$. Besarnya sumbangan antara daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, kelentukan sendi panggul terhadap kecepatan tendangan sabit sebesar 82%. Sisanya masih ada faktor lain yang mempengaruhi kecepatan tendangan sabit.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini telah diupayakan secara maksimal sesuai dengan kemampuan dari penulis, namun dalam penelitian ini masih terdapat beberapa keterbatasan yang harus diakui dan dikemukakan sebagai bahan pertimbangan dalam menggeneralisir hasil dari penelitian yang dicapai. Adapun keterbatasan-keterbatasan tersebut antara lain sebagai berikut:

1. Dalam pengambilan data daya ledak otot tungkai, kekuatan otot perut, dan kelentukan sendi panggul ada kemungkinan orang coba kurang memperhatikan atau kurang memahami petunjuk dan pelaksanaan tes yang diberikan, sehingga data yang didapat tidak mencerminkan keadaan yang sesungguhnya.

2. Pada waktu pengambilan data kecepatan tendangan sabit, kemungkinan orang coba tidak sungguh-sungguh dan instrument yang digunakan kurang valid yang akhirnya juga ikut mempengaruhi dari data yang dikumpulkan.
3. Adanya kekurangan dalam instrumen, karena keterbatasan sarana dan prasarana.
4. Adanya faktor fisik lain yang juga diduga ikut mempengaruhi hasil penelitian yang tidak dapat dikontrol.

5.3 Saran

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

1. Hendaknya dalam penelitian yang akan datang menggunakan sampel yang sudah pengalaman dalam melakukan tendangan sabit sehingga penelitian dapat mencapai hasil yang maksimal.
2. Penjelasan pelaksanaan tes hendaknya lebih diperjelas dengan harapan sampel mudah memahami dan tertarik untuk lebih memperhatikan dari setiap penjelasan jalannya tes.
3. Keseriusan sampel dalam melaksanakan tes hendaknya lebih diperhatikan agar tes dapat berjalan dengan maksimal dan efektif.
4. Sampel diberikan waktu untuk mengistirahatkan tubuh dengan maksud agar tidak melakukan aktifitas yang berat sebelum melaksanakan tes.