BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat peningkatan kemampuan dari latihan *Single Leg Bound* dan *Split Jump* terhadap kemampuan tendangan lurus siswa putra ekstrakurikuler pencak silat SMA Tri Sukses *Boarding School* Jambi dengan nilai *output* statistik diketahui Asymp. Sig (2-tailed) bernilai $0,001 < 0,05$ dan T hitung $(6.916) > T$ tabel (1.79588) . Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*”.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan antara hasil *pre test* dengan *post test*. Hal ini disebabkan pemberian metode latihan *single leg bound* dan *split jump* pengaruh latihan *Single Leg Bound* dan *Split Jump* terhadap kemampuan tendangan lurus siswa putra ekstrakurikuler pencak silat SMA Tri Sukses *Boarding School* Jambi. Dengan latihan yang teratur dan terprogram dengan baik maka hasil yang dicapai akan maksimal.

5.2. Saran

Sesuai dengan hasil yang didapatkan setelah melakukan penelitian, maka dengan menggunakan latihan *single leg bound* dan *split jump* dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan seseorang dalam melakukan tendangan. Berikut adalah rincian bagaimana kedua latihan ini membantu:

1. Single Leg Bound

- Kekuatan Otot Kaki: Penguatan Otot: *Single leg bound* melibatkan otot-otot

utama pada kaki seperti quadriceps, hamstrings, dan gluteus, yang berkontribusi pada tendangan yang lebih kuat.

- Stabilitas Kaki: Latihan ini meningkatkan stabilitas pada satu kaki, yang penting untuk menjaga keseimbangan saat menendang.
- Daya Ledak (Explosive Power): Pengembangan Daya Ledak: Single leg bound melatih otot untuk menghasilkan daya ledak yang tinggi, yang diperlukan untuk tendangan yang cepat dan bertenaga.
- Keseimbangan dan Koordinasi: Koordinasi Tubuh: Latihan ini membantu memperbaiki keseimbangan dan koordinasi tubuh, yang penting untuk akurasi dan kontrol saat menendang.

2. Split Jump

- Peningkatan Daya Ledak: Latihan Plyometrik: Split jump adalah bentuk latihan plyometrik yang meningkatkan daya ledak otot, yang penting untuk menghasilkan tendangan yang cepat dan kuat.
- Mobilitas dan Fleksibilitas: Fleksibilitas Otot: Latihan ini meningkatkan fleksibilitas otot-otot kaki dan pinggul, yang membantu dalam mencapai jangkauan yang lebih luas saat melakukan tendangan.
- Kekuatan Inti (Core Strength): Penguatan Otot Inti: Split jump melibatkan otot inti untuk menjaga keseimbangan tubuh, yang membantu dalam menjaga stabilitas dan kontrol saat menendang.

Dan Sesuai dengan hasil yang didapatkan setelah melakukan penelitian, maka untuk memperoleh hasil yang lebih baik untuk penelitian selanjutnya peneliti menyarankan beberapa hal berikut.

1. Mengingat penelitian ini menggunakan sampel terbatas, penelitian selanjutnya dapat memperluas jumlah pesilat yang menjadi subjek penelitian untuk meningkatkan keberhasilan dalam penelitian.
2. Disarankan juga untuk penelitian selanjutnya agar dapat memodifikasi program latihan baik dari segi waktu maupun intensitas latihan untuk melihat pengaruh peningkatan kemampuan tendangan lurus.
3. Untuk memberikan gambaran yang lebih lengkap, penelitian selanjutnya dapat membandingkan efektivitas latihan *plyometrics* dengan metode latihan lain yang telah diuji dalam penelitian sebelumnya. Hal ini dapat membantu memahami keunggulan atau kelemahan relatif dari berbagai jenis latihan.