BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, maka diketahui ada hubungan signifikan antara kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak. Secara rinci dapat diuraikan berdasarkan hasil uji hipotesis diperoleh kesimpulan bahwa :

Hasil perhitungan regresi ganda dengan dua prediktor memperoleh koefisien korelasi $R_{y(1,2)} = 0,739$. Uji R menunjukkan konsultasi antara $R_{hitung} = 0,860$ lebih besar dari R_{tabel} dengan taraf signifikan $5\% = 0,576$. Sehingga dapat diartikan bahwa kedua variabel bebas kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai (X_1 dan X_2) mempunyai hubungan yang signifikan dengan kemampuan tendangan tombak (Y) terbukti R_{hitung} lebih besar dari R_{tabel} . Atau dengan kata lain, terdapat hubungan yang signifikan antara kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak pada atlet pencak silat *club* Tn Fighter di Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Barat.

5.2. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Terpacunya pelatih *club* untuk meningkatkan kondisi fisik atlet pencak silat dengan cara menambah porsi latihan guna mendapatkan kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai yang baik.
2. Timbulnya motivasi atlet anggota *club* Tn Fighter Kecamatan Batang Asam Kabupaten Tanjung Jabung Timur untuk meningkatkan kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai guna mendukung prestasi pencak silat.
3. Dengan diketahuinya pengaruh hubungan kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai terhadap kemampuan tendangan tombak maka atlet akan dengan percaya diri dalam mengarahkan tendangan ke lawan saat bertanding.

5.3. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disampaikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi atlet yang mempunyai kemampuan tendangan tombak kurang maksimal, sebaiknya lebih ditingkatkan lagi dengan melatih kekuatan otot perut dan *power* otot tungkai.
2. Bagi pelatih selalu melakukan tes fisik dan keterampilan sehingga dapat terpantau keterampilan atletnya dalam melakukan tendangan tombak.

Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan penelitian dengan variabel bebas lain, sehingga variabel yang mempengaruhi kemampuan tendangan tombak dapat teridentifikasi lebih banyak lagi.