

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Melalui uji paired t-test dapat disimpulkan bahwa latihan tendangan belakang menggunakan pad dengan metode set sistem memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan frekuensi tendangan belakang karena nilai posttest yang didapat memiliki rata-rata lebih besar dibanding nilai pretest. Pada latihan tendangan belakang menggunakan samsak dengan metode set sistem juga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan frekuensi tendangan belakang karena nilai posttest yang didapat memiliki rata-rata lebih besar dibandingkan nilai pretest.

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan ini memperoleh hasil bahwa latihan tendangan belakang menggunakan pad dan samsak dengan metode set sistem terhadap peningkatan frekuensi tendangan belakang. Dengan adanya hasil tentunya memiliki implikasi positif yang dapat dijadikan acuan untuk penelitian selanjutnya. Peneliti memberikan implikasi diantaranya:

1. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi para pelatih dalam melatih tendangan belakang menggunakan pad dan samsak dengan metode set sistem terhadap meningkatkan frekuensi tendangan belakang.
2. Menjadikan penelitian ini sebagai sumber referensi untuk penelitian selanjutnya bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga dalam meningkatkan frekuensi tendangan belakang.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan, penulis ingin memberikan beberapa hal sebagai masukan dan saran setelah melaksanakan penelitian. Penulis berharap saran atau masukan yang diberikan akan bermanfaat bagi penulis sendiri, semua pihak yang berkaitan dengan yang membaca penelitian ini. Adapun beberapa hal yang akan disampaikan sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti latihan tendangan belakang menggunakan pad dan samsak dengan metode set sistem terhadap

2. peningkatan frekuensi tendangan belakang dengan jumlah populasi yang lebih besar dan waktu penelitian yang lebih lama.
3. Untuk para pelatih Tarung Derajat diharapkan dapat membuat program latihan yang tepat untuk latihan tendangan belakang menggunakan pad dan samsak dengan metode set sisten terhadap peningkatkan frekuensi tendangan belakang.