

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan analisis data yang telah didapatkan, maka hasil penelitian ini mengandung kesimpulan, diantaranya:

- 1) Terdapat pengaruh latihan menggunakan *resistance bands* yang signifikan terhadap kecepatan tendangan depan silat SMAN 1 Sumber.
- 2) Terdapat pengaruh latihan menggunakan beban dempel yang signifikan terhadap kecepatan tendangan depan silat SMAN 1 Sumber.
- 3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel terhadap kecepatan tendangan depan silat SMAN 1 Sumber.

5.2 Implikasi

Dilihat dari peningkatan yang signifikan latihan menggunakan *resistance bands* maupun beban dempel terhadap kecepatan tendangan depan pesilat SMAN 1 Sumber, serta didapatkan hasil bahwa latihan menggunakan *resistance bands* lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan dibandingkan latihan menggunakan beban dempel, maka hasil penelitian ini memiliki implikasi praktis bagu pelaku olahraga terutama olahraga pencak silat:

- 1) Bagi pelatih, untuk sarana evaluasi dan tambahan latihan yang telah dilaksanakan selama ini khususnya pada latihan meningkatkan kecepatan tendangan depan.
- 2) Bagi atlet, hasil dari penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk berlatih meningkatkan kecepatan tendangan depan agar mendapat hasil yang lebih maksimal lagi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian ini rekomendasi yang dapat peneliti jabarkan adalah sebagai berikut:

- 1) Bagi pesilat, peneliti merekomendasikan untuk dapat menjadikan latihan menggunakan *resistance bands* dan beban dempel ini sebagai bentuk latihan yang efektif digunakan untuk meningkatkan kecepatan tendangan

depan pesilat SMAN 1 Sumber., serta menjadi bahan evaluasi dan perbaikan untuk peningkatan prestasi pesilat SMAN 1 Sumber.

- 2) Bagi pelatih, peneliti merekomendasikan untuk dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi dan perbaikan pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan dan peningkatan prestasi pesilat SMAN 1 Sumber.
- 3) Bagi sekolah, peneliti merekomendasikan untuk dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai bahan evaluasi secara umum serta sebagai referensi bagi pesilat SMAN 1 Sumber untuk meningkatkan kecepatan tendangan depan dan untuk mendapat prestasi yang maksimal.