

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan dari pembahasan dan pengelolaan data dari bab IV, maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *Weight Training* Otot Kaki dan shuttle drill untuk meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah Majalaya sebagai berikut.

- 1 Terdapat pengaruh dari hasil latihan *Weight Training* Otot Kaki dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit Pencak Silat . Dilihat dari hasil uji paired sampel t-test dan uji R-square, untuk kaki kanan $0,000 < 0,05$, maka H_1 diterima dan hasil R-square nya sebesar 68,7 % , Sedangkan untuk kaki kiri $0,002 < 0,05$, maka H_1 di terimah dan hasil R-square nya sebesar 64,0%. maka dapat disimpulkan Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap latihan *Weight Training* Otot Kaki terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak
- 2 Terdapat pengaruh dari hasil latihan *Shuttle Drill Kick* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit Pencak Silat . Dilihat dari hasil uji paired sampel t-test dan uji R-square, untuk kaki kanan $0,001 < 0,05$, maka H_1 diterima dan hasil R-square nya sebesar 86,0%, Sedangkan untuk kaki kiri $0,001 < 0,05$, maka H_1 di terimah dan hasil R-square nya sebesar 66,9%. maka dapat disimpulkanerdapat pengaruh yang signifikan terhadap Latihan *Shuttle Drill Kick* terhadap peningkatan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat
- 3 Tidak terdapat pengaruh perbedaan antara latihan *Weight Training* Otot Kaki dan *Shuttle Drill Kick* dalam meningkatkan kecepatan tendangan sabit pada atlet Pencak Silat . Dilihat dari hasil uji Indepenedent Sample t-test untuk kanan $0,186 > 0,05$ maka H_1 ditolak sedangkan untuk kaki kiri $0,630 > 0,05$ maka H_1 ditolak. Maka dapat disimpulkan tidak ada perbedaan yang signifikan dalam kecepatan tendangan sabit antara kelompok yang mendapatkan penerapan latihan *Weight Training* Otot Kaki Otot Kaki dengan latihan *Shuttle Drill Kick* .

5.2 Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian memiliki implikasi sebagai berikut :

1. program latihan dapat diterapkan langsung pada saat proses latihan untuk meningkatkan kecepatan.
2. menjadi catatan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan ekstrakurikuler Tapak Suci SMP Muhammadiyah Majalaya.
3. sebagai kajian untuk pengembangan ilmu kepelatihan dan keolahragaan khususnya cabang olahraga Pencak Silat .

5.3 Rekomendasi

1. Bagi pelatih supaya memberikan latihan dengan bermacam metode latihan yang efektif dengan harapan atlet, atlet didik mempunyai kecepatan tendangan yang lebih baik.
2. Bagi atlet hendaknya model latihan harus di pahami seksama agar bisa meningkatkan kecepatan tendangan sabit
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak variasi jenis latihan dalam meningkatkan kecepatan.