

## BAB V

### SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data yang telah diuraikan pada BAB IV, dapat disimpulkan dari hasil penelitian yang dilakukan, adapun simpulan yang diperoleh adalah sebagai berikut:

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan tetapi ada sedikit kontribusi yang dihasilkan antara keseimbangan terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat. Terbukti dari hasil uji analisis yang di dapat antara lain: besar korelasi antara keseimbangan dengan hasil tendangan sabit adalah nilai pearson korelasi  $r= 0,365$  ,  $R \text{ square}= 0,134$  atau persentase dukungan (kontribusi) sebesar 13,4% dan nilai sig.  $p= 0,269 > 0,05$ , maka  $H_0$  diterima.
2. Terdapat hubungan yang signifikan dengan kontribusi tinggi antara kelentukan panggul terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat. Terbukti dari hasil uji analisis yang di dapat antara lain: besar korelasi antara kelentukan panggul dengan hasil tendangan sabit adalah nilai pearson korelasi  $r= 0,689$  ,  $R \text{ square}= 0,475$  atau persentase dukungan (kontribusi) sebesar 47,5% dan nilai sig.  $p= 0,019 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.
3. Terdapat hubungan yang signifikan dengan kontribusi tinggi antara daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat. Terbukti dari hasil uji analisis yang di dapat antara lain: besar korelasi antara daya ledak otot tungkai dengan hasil tendangan sabit adalah nilai pearson korelasi  $r= 0,696$  ,  $R \text{ square}= 0,485$  atau persentase dukungan (kontribusi) sebesar 48,5% dan nilai sig.  $p= 0,017 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.
4. Terdapat hubungan yang signifikan dengan kontribusi yang sangat tinggi antara keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil tendangan sabit pada cabang olahraga pencak silat. Terbukti dari hasil uji analisis

yang di dapat antara lain: besar korelasi antara keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai dengan hasil tendangan sabit adalah nilai pearson korelasi  $r= 0,813$  ,  $R\ square= 0,661$  atau persentase dukungan (kontribusi) sebesar 66,1% dan nilai sig.  $p= 0,045 < 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak.

## **B. Implikasi dan Rekomendasi**

Berdasarkan hasil penelitian dan temuan selama melaksanakan penelitian, peneliti mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

1. Peneliti menyarankan untuk pelatih agar lebih memperhatikan setiap, unsur-unsur komponen kondisi fisik seperti keseimbangan, kelentukan panggul dan daya ledak otot tungkai yang menunjang dalam melakukan gerakan tendangan.
2. Bagi mahasiswa Ilmu Keolahragaan yang ingin mendalami tentang beladiri dan komponen-komponen kondisi fisik yang menunjang, penelitian ini dapat dijadikan referensi untuk memperbaiki gerakan-gerakan yang dilakukan dalam beladiri khususnya pada teknik menendang.
3. Bagi lembaga FPOK UPI, pada masa kuliah seperti ilmu kepelatihan, biomekanika dan mata kuliah lainnya yang berhubungan dengan cara memberikan latihan, lebih mendalami kembali dengan cara turun langsung ke lapangan bersama mahasiswanya. Karena dalam bidang ini masih sangat dibutuhkan.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti khususnya tentang cabang olahraga beladiri. Masih banyak beberapa hal yang perlu diperbaiki dan dilengkapi. Contohnya pada penelitian ini membahas tentang unsur-unsur komponen kondisi fisik lainnya seperti kekuatan, fleksibilitas, kecepatan, daya tahan, kelincahan, koordinasi dan lainnya yang belum diteliti. Karena komponen-komponen kondisi fisik harus terpenuhi untuk menunjang dalam aktivitas beladiri.