

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil pengolahan dan analisis data yang telah disusun dan telah diuji pada bagian sebelumnya, maka penulis menyimpulkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan pada Penelitian ini adalah sebagai berikut :

- 1) Terdapat pengaruh latihan Leg Press dengan metode Dropset terhadap kecepatan tendangan depan di UKM pencak silat UPI Bandung karena memiliki nilai signifikan sebesar $0,002 < 0,05$.
- 2) Terdapat pengaruh latihan Leg Extension dengan metode Dropset terhadap kecepatan tendangan depan di UKM pencak silat UPI Bandung karena memiliki nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$.
- 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode dropset terhadap kecepatan tendangan lurus di UKM Pencak Silat UPI Bandung. *leg press* memiliki sig $0,404 > 0,05$ dan *leg extension* nilai sig $0,405 > 0,05$.

5.2 Implikasi

Sesuai dengan penemuan dalam penelitian ini, maka implikasi dari penemuan tersebut adalah sebagai berikut :

- 1) Bagi atlet latihan perlu diperhatikan metode latihan yang baik, dengan latihan *leg press* dan *leg extension* metode *drop set* seorang atlet pencak silat dapat meningkatkan kecepatan tendangan lurus untuk meningkatkan prestasi.
- 2) Pelatih pencak silat dapat menjadikan hasil ini sebagai masukan agar lebih memperhatikan metode latihan yang tepat agar dapat melatih atletnya dengan metode latihan yang baik dan benar serta tepat sasaran ,agar atlet bisa berprestasi lebih tinggi.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil penelitian latihan *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set* sama-sama efektif berpengaruh untuk meningkatkan kecepatan

tendangan lurus pada cabang olahraga pencak silat. Jadi sangat disarankan dari kedua bentuk latihan tersebut antara *leg press* dan *leg extension* dengan metode *drop set*, agar diterapkan pada program latihan guna meningkatkan prestasi atlet pencak silat.

Anggi Dwi Pramono, 2019

PENGARUH LATIHAN LEG PRESS DAN LEG EXTENSION DENGAN METODE DROP SET TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS DI UKM PENCAK SILAT UPI BANDUNG

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu