

BAB V

SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan statistika menggunakan *paired T Test*, penulis menemukan simpulan bahwa:

- 5.1.1 Penggunaan Resistance Band pada latihan untuk meningkatkan power tendangan samping atlet Tarung Derajat putri berdasarkan hasil pre test dan post tes menunjukkan pengaruh dan peningkatan yang tidak signifikan.
- 5.1.2 Terdapat pengaruh terhadap peningkatan power tendangan samping atlet Tarung Derajat putri secara signifikan melalui latihan Resistance Band dan Punching Ball. Artinya bahwa pada semua sampel yang melakukan latihan dengan menggunakan *Resistance Band* dan *Punching Ball* mengalami peningkatan yang signifikan dilihat dari hasil pre test dan post tesnya.
- 5.1.3 Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan latihan dengan menggunakan *Resistance Band* dan *Punching Ball* terhadap tendangan samping atlet Tarung Derajat putri dibandingkan dengan menggunakan Resistance Band. Hal ini, ditandai dengan meningkatnya kemampuan power yang terjadi pada post test yang dilakukan oleh semua atlet yaitu dengan menggunakan *Resistance Band* dan *Punching Ball* sebesar 3,8 Kg lebih baik dari kelompok yang hanya menggunakan Resistance Band mengalami kenaikan sebesar 1,2..

Dalam penelitian yang penulis lakukan tidak terlepas dari berbagai keterbatasan. Beberapa keterbatasan penelitian ini diantaranya adalah sampel yang diteliti cakupannya terlalu kecil (atlet putri Tarung Derajat pencab Kota Bandung yang jumlahnya terbatas) dan dibatasi hanya atlet yang masuk kedalam pelatcab Kota Bandung yang mengikuti Porprov saja. Berdasarkan beberapa keterbatasan penelitian tersebut, diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat diperbaiki.

5.2 Implikasi

Implikasi hasil penelitian ini merupakan konsekuensi logis dari pengembangan penguasaan teknik tendangan samping melalui metode latihan menggunakan Resistance Band dan Punching Ball yaitu sebagai berikut:

- 5.2.1 Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan dengan menggunakan Resistance Band dan Punching Ball akan berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan power tendangan samping pada atlet Tarung Derajat putri.
- 5.2.2 Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dengan menggunakan Punching Ball secara tidak langsung juga dapat melatih kemampuan dan ketepatan tendangan samping atlet Tarung Derajat putri.
- 5.2.3 Teori-teori yang telah dipublikasikan sebelumnya mengenai penggunaan resistance band yang dilakukan oleh banyak peneliti semakin menguatkan pendapat bahwa dengan menggunakan Resistance Band dan Punching Ball ini dapat meningkatkan kemampuan teknik dan power dalam latihan.

5.3 Rekomendasi

Berdasarkan hasil temuan yang diperoleh melalui penelitian ini, penulis mengemukakan beberapa rekomendasi sebagai berikut:

- 5.3.1 Penulis menyarankan pada pembinaan atlet di Satuan Latihan – Satuan Latihan Tarung Derajat secara umum, dan Pelatcab (Pelatihan Cabang) Tarung Derajat Kota Bandung secara khususnya, untuk menjadikan *Resistance Band* dan *Punching Ball* sebagai salah satu acuan dalam penyusunan program latihan dan pemilihan metode latihan yang akan digunakan dalam pelatihan teknik terutama tendangan samping untuk atlet Tarung Derajat putri.
- 5.3.2 Penulis menyarankan pada pelatih untuk menggunakan metode latihan dengan menggunakan Punching Ball untuk membantu meningkatkan akurasi tendangan sehingga secara tidak langsung dapat meningkatkan kemampuan teknik dan power tendangan samping atlet Tarung Derajat putri.

5.3.3 Berdasarkan keterbatasan penelitian bahwa sampel yang diteliti cakupannya terlalu kecil, maka penulis menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk menguji metode latihan dengan menggunakan Resistance Band ini dilakukan kepada sampel yang lebih besar sehingga pengaruh metode ini teruji pada seluruh tingkat kemampuan atlet,